

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЗР

_____ Петрова А.Н.
Приказ № 1 от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Чекмарёва И.А

Приказ № 74 от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа
по физической культуре СМГ (группа «А»)
(1-4 классы)

Учитель: Волков А.В.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» для 1–4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной образовательной программы утверждения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования), Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А. П. Матвеева) и Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 кл./А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2007.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 1-4 классах, при изучении теоретического материала используется учебник Ляха В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», М.: Просвещение, 2011 г.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам «А».

Количество часов по учебному плану во 2-4 классах – 68, в 1 классе – 44 часа (при двухчасовых занятиях в неделю).

Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, ставятся следующие **задачи**:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, комплексам ЛФК, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепление здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- улучшение показателей физического развития;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- овладение спортивно-прикладными двигательными умениями и навыками, необходимыми для полноценного жизнеобеспечения, физического труда и службы в армии;
- пропаганда здорового образа жизни и овладение техникой выживания и взаимопомощи в экстремальных жизненных ситуациях;

- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение защитных сил организма и сопротивляемости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Структура и содержание учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «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, комплексы ЛФК, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный процесс.

В отличие от прежних учебных программ в данной общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного содержания позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

Место предмета в учебном плане.

По учебному плану на прохождение учебного материала на 2024 – 2025 учебный год отводится (при двухчасовых занятиях в неделю) по 68 часов учебного времени во 2-4 классах (34 учебные недели), 66 часов в 1 классах (33 учебные недели). В 2020-2021 учебном году программа

в 1 классе составлена на 44 часа. В связи с адаптационным периодом в 1 классе в I четверти количество часов уменьшилось на 12 часов. Проведено уплотнение учебного материала в следующих темах: «Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам» с темой «Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «Вызов номера»; «Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Понятие «короткая дистанция» с темой «Бег (30 м). Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?», «Гуси-лебеди»; «Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево)» с темой «Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий», «Прыгающие воробушки»; «Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места» с темой «Техника выполнения прыжка в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений»; «Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность» с темой «Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей»; «Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др. с темой «Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры "Сядь и встань", "Птица и клетка".

В 4 классах программа составлена на 68 часов (2 раза в неделю).

Методические рекомендации по работе с программой.

Планирование программного содержания целесообразно начинать с освоения учащимися учебного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», входящего в раздел «Физическое совершенствование». Освоение этого материала осуществляется учащимися на основе положений индивидуального подхода с ориентацией на достижение некоего общего для всех школьников (или группы школьников) уровня показателей функционального состояния организма, двигательной и физической подготовленности. При использовании данной ориентации объективно складываются условия, когда, с одной стороны, становится возможным постепенное введение в педагогический процесс программного материала из подраздела «Физическая подготовка», а с другой — «перевод» самого педагогического процесса на методику дифференцированного подхода. В результате этого осуществляется распределение учащихся по учебным группам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности. В то же время эти же показатели, их положительное улучшение используются в качестве оснований перевода, учащихся из одной группы в другую. При этом освоение программного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» сохраняет свою индивидуализированную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корригирующего, специализированного учебного материала.

Подобная поэтапность освоения учащимися учебного материала (от индивидуализированного содержания к дифференцированному) согласуется с содержанием требований к качеству его освоения, которые отработаны по преимуществу на материале подраздела * «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Последнее дает основание учителю объективно оценивать успешность деятельности учащихся на уроках физической культуры и проводить их аттестацию по каждому году обучения.

Согласно настоящей программе в 1 классе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазаний и ползании. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК, утренней зарядки и физкультминуток, а также упражнения на развитие физических качеств. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков в самостоятельной их организации и проведении.

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий из гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики и элементов спортивных игр. Однако при этом сохраняется в достаточно большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках и т. п., а также разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

В 3 классе в программном материале увеличивается удельный вес в освоении учащимися физических упражнений относительно повышенной координационной сложности как из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), так и прикладных физических упражнений (в равновесии, преодолении препятствий и т. п.). Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

На завершающем этапе начального образования, в 4 классе, содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется прежде всего в том, что школьникам предлагается осваивать уже не отдельные упражнения, движения и действия, а относительно сложные фрагменты (связки и комбинации) двигательной деятельности. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

В целостном педагогическом процессе обучение программному материалу практических разделов сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Учебные знания ориентируются на создание объективных представлений о существе дидактического материала, который осваивается учащимися в динамике от 1 к 4 классу. Среди этих учебных знаний программой предлагается рассмотреть вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере освоения этих знаний в динамике учебного содержания со 2—3 класса увеличивается объем знаний, касающийся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения), характеристики форм занятий физической культурой.

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим умениям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний. Среди вопросов организации занятий физической культурой, которые приходится решать учителям физической культуры, всегда возникает вопрос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При решении этого вопроса учителю необходимо ориентироваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показания здоровья учащихся регламентирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого учащегося, назначает соответствующие упражнения по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и

«демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

Комплектование специальных медицинских групп «А».

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о *координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции*. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить *силовую выносливость*. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования.

Посещение уроков специальных медицинских групп учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультминуток на уроках.

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
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Организация учебного процесса.

Занятия в спец. мед. 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. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 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.

Основная часть (15-20 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.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны), оздоровительные и корригирующие упражнения, комплексы ЛФК (по заболеваниям). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Оценочные материалы.

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного

п
р
е
д

Методические материалы.

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);

- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;

«Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;

ФОсновы физической культуры Барышевой Н.В., Миниярова В.М., Неклюдова М.Г.;

иСерии методических пособий «Спорт в школе»;

з «Гимнастика в школе» С.Ф. Бурухина, Ярославль: 2006 год.

и«Общие основы ЛФК». Рецензент: С.Д. Поляков, Ярославль, 2013 г.;

ч«Основы адаптивной физической культуры». О.С. Ткач, Г.О. Рощина, О.В. Иерусалимцева, Ярославль, 2013 г.;

еПрограмма для учащихся СМГ ОУ физической культуры 1-11 классов. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина.

с
к
а

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок» (<https://infourok.ru>).

н
у
л
б

– сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А».

В данном разделе представлены *предметные результаты* (представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
7. Корректирующие и прикладные упражнения (составление и выполнение комплексов упражнений по видам заболеваний учащихся);
8. Комплексы ЛФК (выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия, при нарушении осанки, ОРУ с предметами).

1 класс.

Знания о физической культуре: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корректирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Легкая атлетика: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Гимнастика с основами акробатики: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Лыжная подготовка: организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

Подвижные игры: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их

объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

2класс.

Знания о физической культуре: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Легкая атлетика: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Гимнастика с основами акробатики: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Лыжная подготовка: организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

Подвижные игры: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс.

Знания о физической культуре: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Легкая атлетика: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Гимнастика с основами акробатики: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Лыжная подготовка: организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

Подвижные игры: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять

правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

4 класс.

Знания о физической культуре:

Выпускник научится: физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (по классам)
1-4 классы (2 часа в неделю)**

Разделы и темы программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	3	3	3
Способы деятельности	4	3	3	3
Физическое совершенствование:	40	62	62	62
- оздоровительная и корригирующая гимнастика, комплексы ЛФК	5	10	10	10
- общеразвивающие упражнения	2	2	2	2
- гимнастика с основами акробатики	6	10	10	10
- легкая атлетика	6	10	10	10
- лыжная подготовка	11	15	15	15
- подвижные игры	10	15	15	15
ИТОГО:	44	68	68	68

I КЛАСС

Связь с программой воспитания:

Основы знаний о физической культуре: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению 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 ТБ на уроках физической культуры.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

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 силой, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперёд; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные и.п. (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лёжа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лёжа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноимённым и разноимённым способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота

до 80 см.); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полка»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Лёгкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных и.п.; 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 способом «с колена».

Лыжная подготовка: организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счёт движений туловища. Подъёмы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале лёгкой атлетики - эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол – удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол – ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Комплексы для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, с предметами и без, с музыкальным сопровождением.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

II КЛАСС

Связь с программой воспитания:

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 физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учётом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лёжа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Ритмическая гимнастика: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; ОРУ в разных и.п. (лёжа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

Бег: в парах (тройках); из разных и.п.; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; повороты кругом с разделением по команде: «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лёжа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из

положения лёжа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; висы (стоя, лёжа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счёта); передвижение прыжками вперёд с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарду»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20-30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

Лёгкая атлетика: ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег – низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперёд, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке; торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъём способом «лесенка».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале лёгкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол – остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол – специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

III КЛАСС

Связь с программой воспитания:

Основы знаний о физической культуре: физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

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

Способы физкультурной деятельности.

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учётом 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 ЧСС во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилием и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (кувырок вперёд в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперёд и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперёд, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лёжа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

Лёгкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка: передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полужёлочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»); на материале лёгкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол – удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м. на расстоянии до 7-8 м.) и вертикальную (полоса шириной 2 м. на расстоянии 7-8 м.) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол – ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол – приём мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперёд-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

IV КЛАСС

Связь с программой воспитания:

Основы знаний о физической культуре: история развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её 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 физкультурной деятельности.

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание помощи при лёгких 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 учётом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лёжа, сед на пятках, с наклоном вперёд, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперёд в группировке, выпады с наклоном туловища вперёд и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лёжа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); 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 гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – задания на координацию движений типа «Весёлые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале лёгкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки – («Куда укатиться за два шага»); на материале спортивных игр: футбол – эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол – 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; волейбол – передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание следует уделить систематичности, регулярности занятий физическими упражнениями и интересу, проявляемому при этом, умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Поурочное планирование

1-4 классы

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	I четверть <u>Лёгкая атлетика</u>	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. «Физическая культура, как система разных форм занятий». Физические упражнения.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках лёгкой атлетики. Выявляют разные формы занятий на уроках физической культуры. Изучают понятие «физические упражнения».	Тест на знание техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация, видеоролик. Свисток, компьютер, секундомер.
	I четверть	«Олимпийские игры древности». Физические упражнения.	Осваивают физические упражнения на занятиях лёгкой атлетикой. Выявляют Олимпийские игры древности.		Видеоролик, свисток, секундомер.
	I четверть	Ходьба с преодолением препятствий. Режим дня.	Описывают технику ходьбы с преодолением препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения ходьбы с преодолением препятствий. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в ходьбе с препятствиями. Рассказывают о своем режиме дня.	Индивидуальные задания по теме: «Режим дня» (контроль).	Кегли, свисток, секундомер.
	I четверть	Строевые упражнения. Ходьба разными способами.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении ходьбы разными способами. Соблюдают правила	Контроль строевых упражнений.	Свисток, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			техники безопасности при выполнении упражнений в ходьбе.		
	I четверть	Высокий старт. Бег 30м. ЧСС.	Описывают технику выполнения высокого старта. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения высокого старта. Осваивают технику бега на 30 м. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивают измерение ЧСС.		Свисток, секундомер.
	I четверть	Равномерный бег, чередование с ходьбой. ЧСС. Высокий старт. Бег 30 м. Оздоровительные упражнения.	Выполняют равномерный бег, чередуют с ходьбой. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивают измерение ЧСС. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия.	Контроль бега на 30 м.	Свисток, секундомер, гимнастические палки.
	I четверть	Правила ТБ при метании малого мяча. Техника выполнения метания малого мяча. ЧСС. Оздоровительные упражнения.	Осваивают и соблюдают правила ТБ при метании малого мяча. Выполняют технику метания малого мяча. Измеряют ЧСС. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия.		Свисток, рулетка, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	I четверть	ОРУ с большим теннисным мячом. Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше?» ЧСС. Оздоровительные упражнения.	Соблюдают правила ТБ при метании малого мяча. Выполняют технику метания малого мяча. Измеряют ЧСС. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия.		Свисток, рулетка, секундомер.
	I четверть	Метание малого мяча на дальность. ЧСС. Оздоровительные упражнения.	Соблюдают правила ТБ при метании малого мяча. Выполняют технику метания малого мяча на дальность. Измеряют ЧСС. Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия.	Контроль техники метания малого мяча.	Свисток, рулетка, секундомер.
	I четверть	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Верёвочка под ногами». ЧСС. ЛФК по заболеваниям.	Определяют силовые и координационные способности. Соблюдают правила ТБ при прыжках в длину с места. Осваивают технику выполнения прыжка в длину с места. Измеряют ЧСС. Составляют комплексы ЛФК по заболеваниям.		Презентация, рулетка, секундомер.
	I четверть	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. ЧСС.	Выполняют технику выполнения прыжка в длину с места. Измеряют ЧСС. Составляют комплексы	Контроль техники прыжка в длину с места.	Свисток, секундомер, рулетка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Комплексы ЛФК по заболеваниям. Подвижная игра «Самый прыгучий».	ЛФК по заболеваниям. Развивают прыгучесть в подвижной игре.		
	I четверть	ЧСС. Комплексы ЛФК по заболеваниям.	Измеряют ЧСС. Разучивают комплексы ЛФК по заболеваниям.		Свисток, секундомер, рулетка.
	I четверть	ЧСС. Подвижная игра «Салки».	Измеряют ЧСС. Выполняют ОФП – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи, поднятие согнутых ног в висе на стенке. Развивают выносливость, играя в подвижные игры.		Свисток, скамья, стенка, секундомер.
	I четверть	Эстафетный бег. ОРУ с предметами. ЧСС. Эстафеты с бегом.	Осваивают технику эстафетного бега. Выполняют ОРУ с эстафетными палочками. Измеряют ЧСС. Соблюдают правила эстафет с бегом. Развивают быстроту и скорость реакции.		Свисток, секундомер, эстафетные палочки.
	I четверть	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика. Акробатические элементы. ОРУ с баскетбольными мячами.	Изучают и соблюдают правила ТБ по гимнастике. Осваивают акробатические элементы. Соблюдают правила ТБ во время подвижной игры. Измеряют ЧСС.	Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики.	Маты, секундомер, баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	и	Подвижная игра «Прокати скорее мяч». ЧСС.			
	I четверть	«Как стать здоровым и сильным». Травмы на уроках физической культуры и первая помощь при травмах. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». ЧСС.	Определяют и кратко характеризуют первую помощь при травмах на уроках физической культуры. Соблюдают правила ТБ во время подвижной игры. Измеряют ЧСС.		Компьютер, проектор (презентация), секундомер, гимнастические палки.
	I четверть	Составление комплексов режима дня, питания, сна. Дыхательная гимнастика. Упражнения в равновесии. ОРУ с обручем. ЧСС.	Демонстрируют комплексы режима дня, питания, сна. Выполняют упражнения на дыхание. Описывают технику выполнения упражнений в равновесии. Измеряют ЧСС.		Секундомер, обручи, маты, скамья, малое бревно.
	I четверть	Составление комплексов ЛФК по заболеваниям. Строевые упражнения (перестроения). Передвижение по малому бревну, по наклонной скамье.	Осваивают комплексы ЛФК по заболеваниям. Описывают технику выполнения упражнений в равновесии. Соблюдают правила ТБ во время подвижной игры. Измеряют ЧСС.		Секундомер, малое бревно, скакалки, маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ОРУ со скакалкой. ЧСС. Подвижные эстафеты с элементами акробатики, на равновесие.			
	I четверть	Индивидуальные комплексы для профилактики осанки и плоскостопия с предметами и без. «Внешние признаки утомления». Упражнения в равновесии. ОРУ в парах. ЧСС. Подвижная игра «Пол, потолок».	Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.	Контроль упражнений в равновесии.	Секундомер, малое бревно, маты.
	I четверть	Висы и упоры. Эстафеты с гимнастическими палками. ОРУ сидя на гимнастических матах. ЧСС. Подвижные игры с использованием гимнастических снарядов и инвентаря.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Измеряют ЧСС.		Секундомер, маты, гимнастические палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	I четверть	Упражнения в висах. ОРУ с набивными мячами. ЧСС.	Осваивают висы и упоры. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Измеряют ЧСС.	Контроль упражнений в висах и упорах.	Набивные мячи, маты, секундомер.
	I четверть	Спрыгивание с опоры и напрыгивание на опору. ОРУ в кругу. Подвижные эстафеты с предметами. ЧСС.	Осваивают технику выполнения опорного прыжка на полу, на скамье, на гимнастическом «козле». Соблюдают правила техники безопасности в подвижных играх. Измеряют ЧСС.		Секундомер, маты, скамья, гимнастический «козёл».
	I четверть	Техника выполнения опорного прыжка. ОРУ в движении. Комплексы ЛФК по заболеваниям. ЧСС.	Осваивают технику выполнения опорного прыжка. Демонстрируют комплексы ЛФК по заболеваниям. Измеряют ЧСС.		Секундомер, гимнастический «козёл», маты.
	I четверть	Опорный прыжок. Оздоровительная гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий. ЧСС.	Выполняют технику опорного прыжка через гимнастического «козла» на оценку. Осваивают комплекс упражнений на профилактику плоскостопия и нарушение осанки. Измеряют ЧСС.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Маты, гимнастический «козёл», секундомер, скамьи, стенка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	I четверть	Упражнения акробатики. ОРУ на гимнастических матах. Подвижная игра «Кошки-мышки». ЧСС.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Измеряют ЧСС.		Маты, скакалки, секундомер.
	I четверть	Кто такие гимнасты? Перекаты, упоры. Подвижная игра «Молекулы». ЧСС.	Изучают теоретический материал про профессию гимнастов. Осваивают технику выполнения перекатов, упоров. Выявляют характерные ошибки в выполнении перекатов, упоров. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Измеряют ЧСС.		Компьютер, проектор (презентация), маты, секундомер.
	I четверть	Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастические эстафеты. ЧСС.	Выполняют комплекс дыхательных упражнений. Соблюдают правила ТБ в гимнастических эстафетах. Измеряют ЧСС.	Контроль комплекса дыхательных упражнений.	Маты, секундомер.
	I четверть	Гимнастические упражнения «по станциям». Подвижные игры с элементами гимнастики. ЧСС.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических		Набивные мячи 1 кг., маты, гантели 1 кг., скамья, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		
	II четверть Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Передвижение скользящим и ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход. ЧСС.	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Измеряют ЧСС.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик, компьютер, проектор, секундомер, лыжи.
		Передвижение скользящим и ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход. ЧСС.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		Секундомер, лыжи.
		Спуски в основной, низкой стойке. Подъёмы способом «лесенкой», «ёлочкой». Игра «Кто дальше прокатится». ЧСС.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		Секундомер, лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Передвижение равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом. Спуски, подъёмы, торможения способом падения на бок из низкой стойки. ЧСС.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Измеряют ЧСС.	Контроль техники выполнения передвижения равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом.	Секундомер, лыжи.
		Совершенствование лыжных ходов в равномерном темпе. Повороты при спуске. ЧСС.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		Секундомер, лыжи.
		Катание с пологих склонов. Подъёмы, торможения способом «полуплуг», повороты «ёлочкой». ЧСС.	Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		Секундомер, лыжи.
		Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий.	Контроль техники выполнения поворотов	Лыжи, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок. ЧСС.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Измеряют ЧСС.	на месте.	
		Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне. ЧСС.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Измеряют ЧСС.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи, секундомер, конусы.
		Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции. ЧСС.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Измеряют ЧСС.		Лыжи, секундомер.
		Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Комплексы общеразвивающих	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют координацию		Лыжи, секундомер, конусы.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнений с изменением поз тела, стоя и передвигаясь на лыжах. ЧСС.	и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Измеряют ЧСС.		
		Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». ЧСС.	Соблюдение правил ТБ в баскетболе. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину. Измеряют ЧСС.	Контроль техники выполнения бросков в цель.	Малые мячи, обручи, секундомер, свисток.
		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при		Баскетбольные мячи для мини-игры,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай». ЧСС.	выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.		секундомер, свисток.
		Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.		Баскетбольные мячи, секундомер, свисток.
		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.		Баскетбольные мячи, секундомер, свисток.
		Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Контроль техники броска мяча в цель.	Баскетбольные мячи, конусы, секундомер, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.		
		Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». ЧСС.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Измеряют ЧСС.		Баскетбольные мячи, секундомер, свисток.
	IV четверть	Комплексы ЛФК. Оздоровительные и корригирующие упражнения. ЧСС.	Выполняют комплексы ЛФК, оздоровительные и корригирующие упражнения. Измеряют ЧСС.		Секундомер.
		Совершенствование бега. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с выручкой». ЧСС.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники		Секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			безопасности при выполнении беговых упражнений. Измеряют ЧСС.		
		Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. ЧСС.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Измеряют ЧСС.	Контроль бега на выносливость.	Свисток, секундомер.
		Комплексы ЛФК (по заболеваниям). ЧСС.	Выполняют комплексы ЛФК (по заболеваниям). Измеряют ЧСС.	Контроль выполнения комплексов ЛФК (по заболеваниям).	Секундомер.

Литература

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
4. В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.

5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
11. П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

1. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл.» - М.; Дрофа, 2007.
2. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» - М.; Дрофа, 2004.
3. М. Д. Рипа; В. К. Велитченко; С. С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988.
4. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
5. Э. И. Ахудеев, С. С. Галеев «Уроки физической культуры в специальной медицинской группе». М.; Высшая школа, 1986.
6. Обязательный минимум содержания начального общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. №1235).
7. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - изд. 2-е Волгоград.: Учитель, 2013.

Приложение № 1

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни

надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания

1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2-выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4-и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.

	опуская ру-ки, сделать медленный выдох.		
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

Приложение № 2

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Комплекс № 1

Дыхательные упражнения для учащихся 15-17 лет

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;
5-8 медленный полный выдох.
2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;
4 быстрый выдох ртом.
- ┌ 3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;
└ 2-6 медленный полный выдох. Повторить 4 раза
4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;
2 пауза на выдохе;
3 вдох небольшой порцией;
4 пауза;
5 вдох небольшой порцией;
6 пауза;
7-8 полный выдох.
На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.
5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;
3 пауза;
4 выдох небольшой порцией;
5 пауза на выдохе;
6 выдох небольшой порцией;
7 пауза на выдохе;
8 полный выдох.
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счёт 1-2 полный вдох;
3-6 задержка дыхания;
7-8 полный выдох.
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч. 1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
 5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.
 6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
 7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
Дыхание не задерживать.

Приложение № 3

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
 3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
 5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
 6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать пола. Сч. 4 – и.п.
 7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
 8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
 9. И. п. – лёжа на спине. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
 10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
 11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
 12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
 13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.
 14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
- Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

Приложение № 4

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в и.п. лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег, бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие длительную задержку дыхания и интенсивное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения. Тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. Ускоренная ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, прогулки на воздухе
Заболевания почек (нефрит, нефроз, пиелонефрит)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (с разрешением врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин. – первый год обучения, 10–15 мин. – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнение в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и на голове	Упражнения на пространственную ориентировку, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	