



Рассмотрено на заседании
МО учителей
Протокол № 1
«28» августа 2020г.

ПРОВЕРЕНО
Ответственный по УР
 Ю.А. Нефедова
«28» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»
 С.И. Синявский
«28» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура для учащихся специальной медицинской группы»

Класс: 1-4

Программу составил:
учитель Селиверстов А.М.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных и методических документов:

- Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993);
- Устава ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара.
- ООП НОО некадетской направленности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара.
- Дополнение к ООП НОО некадетской направленности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара.
- Учебного плана общего образования некадетской направленности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара на 2020-2021 учебный год ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 в редакции приказа МинОиН РФ от 31.12.15 № 1577.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.

- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО 16-09-01/173 ТУ «О внеурочной деятельности».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 №535–ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Программы и методических рекомендаций по физическому воспитанию учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители – Л.П. Матвеев и др. – М.: Дрофа, 2010.
- Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: А. П. Матвеева (руководитель), Л.В. Каверкина, Т.Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т.В. Петрова с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.
- Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
- Измерители подготовленности учащихся по образовательной области «Физическая культура» для основной и средней школы, которые являются установочными документами для разработки содержания государственных экзаменов для выпускников основной и средней (полной) школы и включают в себя оценочную шкалу по тестированию основ знаний, умений и двигательной подготовленности учащихся.
- Примерные вопросы к государственной аттестации по образовательной области «Физическая культура». Эти вопросы служат основой при подготовке экзаменационного материала для итоговой аттестации вы-

пускников общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

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

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для всех видов и типов средних общеобразовательных учреждений Российской Федерации. В связи с этим настоящая программа по физической культуре для учащихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

- 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, легкой атлетики,

лыжных гонок 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, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и

предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

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

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, двигательные действия (гимнастика с основа-

ми 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.

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 целом 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, лазании и ползании. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, 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.

В 3 классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается удельный вес в освоении ими 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.).

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.

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 показаний 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 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.

Описание места в учебном плане

Общее количество часов: 405

Количество часов на параллель: 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю), 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю), 3 класс- 102 часа (3 часа в неделю), 4 класс- 102 часа (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Способы 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 сидя, 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 вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полу приседе; «гусиным шагом»).

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

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

Физическая подготовка

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

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

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

Подвижные игры¹: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики - эстафеты; игры («Не оступись», «Го-

релки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол - удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол - ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

¹ Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

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

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

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

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

2 класс

Основы знаний о физической культуре

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

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

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

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом 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 лежа, 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; обще развивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, 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 исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; 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 лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); 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).

Легкая 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° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой 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), подводные упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»)

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

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

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

3 класс

Основы знаний о физической культуре

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

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

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа 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 руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

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

Лыжные гонки: передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Плавание: вхождение в воду по трапу бассейна и соскоком вниз ногами («солдатиком») с бортика бассейна; специальные дыхательные упражнения пловца; передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); упражнения на всплытие и лежание на груди («Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела»); кроль на груди (движения ногами и руками, согласование движений руками и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой 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 расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передался», «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 — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпингтест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);
- *выносливость* — равномерный бег, 300 м;
- *сила* — прыжок в длину с места, см;
- *координация* — метание малого мяча на точность.

4 класс

Основы знаний о физической культуре

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

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

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

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

Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

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

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); 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).

Легкая 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.

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

Плавание: кроль на спине (скольжение руки вдоль туловища, скольжение с подключением работы ног и попеременным выполнением гребка правой и левой руками); проплывание коротких отрезков в полной координации.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале

легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). 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».

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

- *сила* — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);
- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с строго по диагностике);
- *выносливость* — равномерный бег, 400 м;
- *координация* — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень фиксируется расстояние от мишени).

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами (малыми мячами); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: упражнения в переносе веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении); комплексы обще развивающих упражнений, стоя на лыжах; поочередное скольжение на правой и левой лыже, после двух-трех шагов разбега; спуск с горы с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: повторное передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков за счет движения ног, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль натруди».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	38
1.5	Кроссовая подготовка	6
2.	Вариативная часть	17
2.1	Подвижные игры	17
	Итого:	99

Тематическое планирование по физической культуре
1 класс (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения Учебная неделя
	Раздел. Основы знаний	1	
1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1	1
	Раздел. Легкая атлетика Ходьба и бег	9	
2	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	1	1
3	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	1	1
4	Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ	1	2
5	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1	2
6	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1	2
7	Развитие координационных способностей	1	3
8	Развитие координационных способностей	1	3
9	Развитие скоростных способностей	1	3
10	Развитие скоростной выносливости	1	4
	Раздел. Метание	3	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	4
12	Урок- игра. Метание мяча в цель	1	4
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1	5
	Раздел Прыжки	5	
14	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	5
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	5
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	6

17	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	6
18	Прыжок в длину с разбега .	1	6
	Раздел . Длительный бег	10	
19	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	7
20	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	7
21	Форма- экскурсия: Преодоление препятствий	1	7
22	Переменный бег	1	8
23	Переменный бег	1	8
24	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1	8
25	Гладкий бег	1	9
26	Гладкий бег	1	9
27	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1	9
28	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1	10
	Раздел. Подвижные игры на основе б/б	16	
29	Основы знаний	1	10
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	10
31	Ловля и передача мяча.	1	11
32	Ловля и передача мяча.	1	11
33	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	11
34	Бросок мяча в цель (щит).	1	12
35	Бросок мяча в цель (щит).	1	12
36	Развитие ловкости.	1	12
37	Развитие ловкости.	1	13
38	Развитие координационных способностей	1	13
39	Развитие координационных способностей	1	13
40	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	14
41	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	14
42	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	14
43	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	15
	Раздел. Гимнастика	13	
44	СУ. Основы знаний	1	15
45	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	15
46	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	16
47	Развитие гибкости	1	16

48	Развитие гибкости	1	16
49	Упражнения в висе и упорах.	1	17
50	Упражнения в висе и упорах.	1	17
51	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	17
52	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	18
53	Развитие координационных способностей	1	18
54	Развитие координационных способностей	1	18
55	Упражнения на равновесие	1	19
56	Упражнения на равновесие	1	19
	Раздел. Подвижные игры	12	
57	Развитие скоростно- силовых способностей	1	19
58	Развитие скоростно- силовых способностей	1	20
59	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	20
60	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	20
61	П/игры на развитие ловкости	1	21
62	П/игры на развитие ловкости	1	21
63	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1	21
64	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1	22
65	Развитие координационных способностей	1	22
66	Развитие координационных способностей	1	22
67	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	23
68	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	23
	Раздел. Легкая атлетика Длительный бег	12	
69	Преодоление препятствий	1	23
70	Преодоление препятствий	1	24
71	Развитие выносливости.	1	24
72	Развитие выносливости.	1	24
73	Переменный бег	1	25

74	Переменный бег	1	25
75	Кроссовая подготовка	1	25
76	Кроссовая подготовка	1	26
77	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	26
78	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	26
79	Развитие скоростной выносливости.	1	27
80	Развитие скоростной выносливости.	1	27
	Раздел. Спринтерский бег	6	
81	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	27
82	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	28
83	Высокий старт. Финальное усилие.	1	28
84	Высокий старт. Финальное усилие.	1	28
85	Развитие координационных способностей.	1	29
86	Развитие координационных способностей.	1	29
	Раздел. Метание	6	
87	Развитие скоростно-силовых способностей	1	29
88	Развитие скоростно-силовых способностей	1	30
89	Метание мяча в цель.	1	30
90	Метание мяча в цель.	1	30
91	Метание мяча на дальность.	1	31
92	Метание мяча на дальность.	1	31
	Раздел. Прыжки	6	
93	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	31
94	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробьишки»	1	32
95	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробьишки»	1	32
96	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	32
97	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	33
98	Выполнение нормативов	1	33
99	Повторение пройденного.	1	33

	Основы знаний.		
--	----------------	--	--

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	36
2.1	Подвижные игры	36
	Итого :	102

Тематическое планирование по физической культуре
2 класс (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения Учебная неделя
	Раздел. Легкая атлетика	9	
1.	Ходьба и бег.	1	1
2	Ходьба и бег.	1	1
3	Ходьба и бег.	1	1
4	Прыжки	1.	2
5	Прыжки	1	2
6	Прыжки	1	2

7	Метание	1	3
8	Метание	1	3
9	Метание	1	3
	Раздел. Подвижные игры	6	
10	Подвижные игры с бегом , прыжками	1	4
11	Подвижные игры с бегом , прыжками	1	4
12	Подвижные игры с бегом , прыжками	1	4
13-15	Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием .	3	5,5,5
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики	6	
16	Акробатика.Строевые упражнения	1	6
17-18	Акробатика.Строевые упражнения	2	6,6
19	Висы Строевые упражнения	1	7
20	Висы Строевые упражнения	1	7
21	Опорный прыжок Лазание	1	7
	Раздел. Подвижные игры на основе баскетбола	6	
22	Ловля и передача мяча	1	8
23-25	Ловля и передача мяча	3	8,8,9
26-27	Ловля и передача мяча	2	9,9
	Раздел. Подвижные игры	6	
28-30	Подвижные игры с мячом, скакалкой	3	10,10,10
31-33	Подвижные игры эстафеты	3	11,11,11
	Раздел. Легкая атлетика	3	
34	Прыжки	1	12
35	Метание	1	12
36	Метание	1	12
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики	11	
37	Строевые упражнения	1	13
38	Висы	3	13
39-40	Висы	2	13,14
41	Опорный прыжок . Лазание .	1	14
42	Ведение мяча на месте .	1	14
43-47	Ведение мяча на месте .	5	15,15,15,16,16
	Раздел. Кроссовая подготовка	9	
48-56	Кросс	9	16,17,17,17,18,18,18, 19,19
	Раздел. Подвижные игры на основе футбола	6	
57-62	Ведение мяча внутренней частью стопы .	6	19,20,20,20,21,21

	Раздел. Подвижные игры на основе волейбола	6	
63-68	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу .	6	21,22,22,22,23,23
	Раздел. Подвижные игры на основе баскетбола	9	
69-71	Ведение мяча в баскетболе .	3	23,24,24
72	Ведение мяча в баскетболе в движении .	1.	24,25
73-74	Ведение мяча в баскетболе в движении	2	25
75	Бросок в кольцо в баскетболе .	1	25
76-77	Бросок в кольцо в баскетболе .	2	26,26
	Раздел. Подвижные игры .	6	
78-80	Подвижные игры с мячом , скакалкой .	3	26,27,27
81-83	Подвижные игры с бегом , метанием , прыжками .	3	27,28,28
	Раздел. Подвижные игры на основе баскетбола	3	
84-86	Ведение мяча.	3	28,29,29
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики	6	
87	Акробатика .Строевые упражнения .	1	29
88	Строевые упражнения Висы	1	30
89	Строевые упражнения Висы	1	30
90-91	Опорный прыжок Лазание	2	30,31
92	Опорный прыжок Лазание	1	31
	Раздел. Легкая атлетика.	10	
93	Ходьба и бег	1	31
94	Ходьба и бег	1	32
95	Бег по пересеченной местности	1	32
96	Бег по пересеченной местности	1	32
97	Прыжки .	1	33
98	Прыжки	1	33
99	Прыжки	1	33
100	Метание	1	34
101	Метание	1	34
102	Метание	1	34

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	78

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	30
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого :	102

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения Учебная неделя
	Раздел Легкая атлетика	15	
1	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага .	1	1
3	Метание малого мяча на дальность .	1	1
4	Совершенствование метания мяча .	1	2
5	Строевые упражнения .	1	2
6	Бег30- 60 м. Метание мяча .	1	2
7	Техника финиширования .	1	3
8	Прыжок в длину с разбега .	1	3
9	Совершенствование прыжка в длину .	1	3
10	Бег с изменением длины и частоты шага .	1	4
11	Совершенствование техники финиширования .	1	4

12	Развитие скоростно- силовых качеств .	1	4
13	Прыжок в высоту с разбега .	1	5
14	Совершенствование прыжка в высоту .	1	5
15	Бег в равномерном темпе .	1	5
	Раздел. Подвижные игры .	9	
16-17	Подвижные игры .Инструктаж по ТБ .	2	6,6
18	Игры с метанием , передачей мячей .	1	6
19	Строевые упражнения .	1	7
20	Игры с прыжками .	1	7
21	Развитие координационных способностей .	1	7
22	Общеразвивающие игры .	1	8
23	Развитие быстроты и ловкости в играх .	1	8
24	Игры на развитие внимания .	1	8
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики	21	
25	Гимнастика . Инструктаж по ТБ .	1	9
26	Кувырки в группировке .	1	9
27	Упражнения на развитие равновесия .	1	9
28	Совершенствование кувырков в группировке .	1	10
29	Мост из положения лежа прогнувшись .	1	10
30	Совершенствование стойки на лопатках..	1	10
31	Совершенствование строевых упражнений .	1	11
32	Стойка на лопатках согнув ноги .	1	11
33	Совершенствование стойки на лопатках .	1	11
34	Игры с элементами акробатики .	1	12
35	Стойка на голове с поддержкой .	1	12
36	Совершенствование стойки на голове .	1	12
37	Строевые упражнения .	1	13
38	Техника выполнения кувырков в парах .	1	13
39	Совершенствование кувырков в парах .	1	13
40	Упражнения на развитие гибкости .	1	14
41	Игры с элементами акробатики .	1	14
42	Техника опорного прыжка .	1	14
43	Совершенствование техники опорного прыжка .	1	15
44	Строевые упражнения .	1	15
45	Игры с элементами акробатики .	1	15
	Раздел . Кроссовая подготовка .	9	

46-54	Техника бега .	9	16,16,16,17,17,17,18,18,18
	Раздел. Подвижные игры с элементами футбола .	5	
55-59	Мини- футбол по упрощенным правилам .	5	19,19,19,20,20
	Раздел. Подвижные игры с элементами волейбола	4	
60-63	Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение .	4	20,21,21,21
	Раздел. Подвижные игры .Баскетбол .	24	
64	Подвижные игры . Инструктаж по ТБ .	1	22
65	Ведение мяча в движении .	1	22
66	Совершенствование ведения мяча .	1	22
67	Ловля и передача мяча в движении .	1	23
68	Совершенствование передачи мяча .	1	23
69	Броски мяча в щит, кольцо.	1	23
70	Развитие координации движений в играх .	1	24
71	Игры с предметами .	1	24
72	Развитие силы рук .	1	24
73	Строевые упражнения .	1	25
74	Развитие упражнений на равновесие .	1	25
75	Совершенствование двигательных умений и навыков .	1	25
76	Понятие заданных положений.	1	26
77	Игры на развитие внимания .	1	26
78	Преодоление полосы из пяти предметов .	1	26
79	Строевые упражнения .	1	27
80	Игры с предметами .	1	27
81	Совершенствование техники прыжков .	1	27
82	Техника метания в играх .	1	28
83	Совершенствование движений и навыков .	1	28
84	Развитие быстроты в играх .	1	28
85	Развитие двигательных качеств .	1	29
86	Строевые упражнения в движении .	1	29
87	Развитие координации и внимания в играх .	1	29
	Раздел. Легкая атлетика	15	
88	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1	30
89	Бег с изменением скорости и частоты шага .	1	30
90	Бег 30-60 м. с максимальной скоростью .	1	30
91	Технеафиниширования .	1	31

92	Метание малого мяча на дальность .	1	31
93	Совершенствование метания мяча .	1	31
94	Прыжок в длину с разбега .	1	32
95	Совершенствование прыжка в длину .	1	32
96	Прыжок в высоту с разбега .	1	32
97	Совершенствование прыжка в высоту .	1	33
98	Бег с ускорение 30/ 60 м .	1	33
99	Совершенствование техники финиширования .	1	33
100	Развитие скоростно- силовых качеств .	1	34
101	Строевые упражнения в движении .	1	34
102	Равномерный бег по дистанции	1	34

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	30
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24
	Итого :	102

Тематическое планирование по физической культуре
4 класс (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения учебная неделя
	Раздел. Ходьба и бег	7	
1	Ходьба и бег	1	1
2	Ходьба и бег	1	1

3	Ходьба и бег	1	1
4	Ходьба и бег	1	2
5	Ходьба и бег	1	2
6	Ходьба и бег	1	2
7	Ходьба и бег	1	3
	Раздел. Прыжки	4	
8	Прыжки	1	3
9	Прыжки	1	3
10	Прыжки	1	4
11	Прыжки	1	4
	Раздел. Метание	4	
12	Метание	1	4
13	Метание	1	5
14	Метание	1	5
15	Метание	1	5
	Раздел. Бег по пересеченной местности	3	
16	Бег по пересеченной местности	1	6
17	Бег по пересеченной местности	1	6
18	Бег по пересеченной местности	1	6
	Раздел. Полоса препятствия	3	
19	Полоса препятствия	1	7
20	Полоса препятствия	1	7
21	Полоса препятствия	1	7
	Раздел. Эстафеты	6	
22	Эстафеты	1	8
23	Эстафеты	1	8
24	Эстафеты	1	8
25	Эстафеты	1	9
26	Эстафеты	1	9
27	Эстафеты	1	9
	Раздел. Подвижные игры	6	
28	Подвижные игры	1	10
29	Подвижные игры	1	10
30	Подвижные игры	1	10
31	Подвижные игры	1	11
32	Подвижные игры	1	11
33	Подвижные игры	1	11

	Раздел. Пионербол	9	
34	Пионербол	1	12
35	Пионербол	1	12
36	Пионербол	1	12
37	Пионербол	1	13
38	Пионербол	1	13
39	Пионербол	1	13
40	Пионербол	1	14
41	Пионербол	1	14
42	Пионербол	1	14
	Раздел. Акробатика. Строевые упражнения	6	
43	Акробатика. Строевые упражнения	1	15
44	Акробатика. Строевые упражнения	1	15
45	Акробатика. Строевые упражнения	1	15
46	Акробатика. Строевые упражнения	1	16
47	Акробатика. Строевые упражнения	1	16
48	Акробатика. Строевые упражнения	1	16
	Раздел. Равновесие. Висы. Строевые упражнения	6	
49	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	17
50	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	17
51	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	17
52	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	18
53	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	18
54	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	18
	Раздел. Опорный прыжок, лазание	6	
55	Опорный прыжок, лазание	1	19
56	Опорный прыжок, лазание	1	19
57	Опорный прыжок, лазание	1	19
58	Опорный прыжок, лазание	1	20
59	Опорный прыжок, лазание	1	20
60	Опорный прыжок, лазание	1	20
	Раздел. Подвижные игры на основе баскетбола	18	
61	Подвижные игры на основе баскетбола	1	21
62	Подвижные игры на основе баскетбола	1	21
63	Подвижные игры на основе баскетбола	1	21

64	Подвижные игры на основе баскетбола	1	22
65	Подвижные игры на основе баскетбола	1	22
66	Подвижные игры на основе баскетбола	1	22
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	23
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1	23
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	23
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1	24
71	Подвижные игры на основе баскетбола	1	24
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1	24
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	25
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1	25
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1	25
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	26
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	26
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	26
	Раздел. Прыжки в высоту	6	
79	Прыжки в высоту	1	27
80	Прыжки в высоту	1	27
81	Прыжки в высоту	1	27
82	Прыжки в высоту	1	28
83	Прыжки в высоту	1	28
84	Прыжки в высоту	1	28
	Раздел. Развитие общей выносливости	9	
85	Развитие общей выносливости	1	29
86	Развитие общей выносливости	1	29

87	Развитие общей выносливости	1	29
88	Развитие общей выносливости	1	30
89	Развитие общей выносливости	1	30
90	Развитие общей выносливости	1	30
91	Развитие общей выносливости	1	31
92	Развитие общей выносливости	1	31
93	Развитие общей выносливости	1	31
	Раздел. Ходьба и бег	3	
94	Ходьба и бег	1	32
95	Ходьба и бег	1	32
96	Ходьба и бег	1	32
	Раздел. Прыжки	3	
97	Прыжки	1	33
98	Прыжки	1	33
99	Прыжки	1	33
	Раздел. Метание	3	
100	Метание	1	34
101	Метание	1	34
102	Метание	1	34

Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы

Обучающиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физической культурой отдельно или совместно с классом по специальной программе. По заявлению законного представителя обучающегося предоставляется вариативность посещения физической культуры с классом или отдельное добавление в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения уроков физической культуры для этого контингента школьников. Из обучающихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вторая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой).

Уроки физической культуры для обучающихся специальной медицинской группы планируются после основных

занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, обучающиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры с остальными школьниками. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

Основной формой занятий с обучающимися специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой. По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока, в зависимости от возраста обучающихся, может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части урока, необходимо руководствоваться тем, что период выработки организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Следовательно, для достижения оптимального уровня работоспособности для старшеклассников необходимо выделять больший объем времени. Основным содержанием подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его выработки, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

Основная часть урока предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педагогической направленности уроки физической культуры в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией). Вторым фрагментом включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием. Третий фрагмент соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских

показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом школьники на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на уроке не планируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном уроке не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом учитель наблюдает за учащимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов \times 4 = 80 уд./мин).

2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15 с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

В заключительной части урока, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание,

спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением обучающимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с обучающимися. Если есть необходимость, учитель осуществляет индивидуальную коррекцию предлагаемого задания.

Приложение

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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