
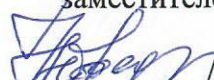


Частное образовательное учреждение
«Самарская классическая гимназия «Кириллица»
(ЧОУ «СКГ Кириллица»)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Кириллица»

/Н.Н.Коноваловой
протокол № 1 «18» июля 2025г.

ПРОВЕРЕНО
заместителем директора по УР

/О.А. Нефедовой
приказ №2 «18» июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
директором ЧОУ «СКГ



прот.А.В. Зуевым
приказ №2 «18»июля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура для обучающихся специальной медицинской группы»

Класс: 1-4

Программу составил:
учитель Селиверстов А.М.

Самара, 2025

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 ЧОУ «СКГ Кириллица» .
- ООП НОО (с изменениями) «СКГ Кириллица»
- Учебного плана 1-4 класса «СКГ Кириллица» на 2025-2026 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.).

- 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 взаимообусловленности 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» (операционный 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 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.

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, 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 (стилизованные 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», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале

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

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), подводящие 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 учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

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

Уметь:

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

общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);

- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — равномерный бег — 200 м;
- *сила* — прыжок в длину с места (на технику);
- *координация* — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, 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 («солдатином») с бортика бассейна; специальные дыхательные упражнения пловца; передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); упражнения на всплывание 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 («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 — 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; подбирание 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 для учащихся 1 классов – 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
	Упражнения на равновесие	1	19
55			
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	1	
93	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	31
94	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	32
95	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	32
96	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	32
97	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	33
98	Выполнение нормативов	1	33
99	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	33

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 во 2 классе .

№	Тема урока	Кол-в о 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 ч.	29
88	Строевые упражнения Висы	1 ч.	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 в 3 классе.

№	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	Техника финиширования .	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 ускорением 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

№	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	1	26

	баскетбола		
	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

Основной формой занятий с учащимися 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 учащихся, 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 15с 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 учащимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с учащимися. 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 си-нюшность
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
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147383

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026