

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Куртамышская средняя общеобразовательная школа №2»	
<p>«Рассмотрено» На заседании школьного методического объединения (ШМО) Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г. Руководитель ШМО <u>Кирисанова Л.М.</u></p>	<p>«Утверждено» На заседании Педагогического совета Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Куртамышского района «Куртамышская СОШ №2»,</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г.</p>
<p>«Введено в действие», приказ от 31.08.2022 г. № 1 Директор <u>Малетина Л.Л.</u></p>	<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>
<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>	<p>«Введено в действие», приказ от <u>30.08.2023г</u> Директор _____ Л.Л. Малетина</p>

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура с учащимися отнесенными к специальной медицинской группе»
организационного раздела ООП учебного плана по ФОП (1-4
класса, базовый уровень)

Составитель: Булатова О.М, учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

г. Куртамыш – 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4 классов составлена на основе Примерной программы начального образования в соответствии с программой, подготовленной группой авторов под ред. А.П. Матвеева (М.: Дрофа, 2004), и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 г. №80-ФЗ;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 09.02.1998г.
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В своих целях и задачах программа для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы.

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной

осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения*, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную

систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Планирование учебного процесса.

Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

При планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов.

При наличии условий для занятий плаванием, время выделяется в равных пропорциях из других разделов.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

1-4 КЛАССЫ

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№, п/п	Раздел программы	Классы			
		I	II	III	IV
1.	Основы знаний	В процессе урока			
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки,				

2.1	двигательные способности) • оздоровительная и корректирующая гимнастика	16	16	16	16
2.2	• легкая атлетика	14	14	14	14
2.3	• элементы спортивных игр	10	10	10	10
2.4	• подвижные игры	10	10	10	10
2.5	• гимнастика	10	10	10	10
2.6	• лыжная подготовка	8	8	8	8
ИТОГО		68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Двигательный режим обучающегося СМГ «А». Одежда обучающегося во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Основные части тела. Основные линии спортивного зала. Что влияет на наше здоровье? Как сохранить свое здоровье? Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закаливающим факторам. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Виды и основные правила закаливания организма. Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля.

Требования к обучающимся:

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать основные линии спортивного зала.
3. Знать основные принципы сохранения здоровья.
4. Знать о правильном дыхании при ходьбе и беге.
5. Знать о влиянии физических упражнений на организм человека.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теоретические сведения

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Оздоровительное значение медленного бега. Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5- 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий и низкий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

4. Уметь метать мяч на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от

груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Признаки правильной осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Средства для формирования навыков и умений

Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение

ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем на склон наискось, «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «За мной!», «На буксире», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 40 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять торможение «плугом».
2. Уметь выполнять повороты переступанием на выкате со склона.
3. Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.
4. Уметь выполнять подъем «лесенкой» и «ёлочкой»

**Тематическое планирование
(1-4 классы)**

№ урока		Кол- во часов	Содержание
1	Легкая атлетика (9 ч.)	1	ТБ при выполнении л/а упражнений. Оздоровительное значение медленного бега. Двигательный режим обучающихся младших классов.
2		1	Строевые упражнения (расчет на «первый-второй»), Перестроение из 1 в 2 шеренги). Ходьба и бег с замедлением и ускорением движения.
3-4		2	Высокий и низкий старт. Ходьба и бег коротким и длинным шагом.
5		1	Прыжки в длину с места. Медленный бег.
6-7		2	Прыжки на 1 и 2 ногах с различным положением рук. Многоскоки с ноги на ногу.
8		1	Метание с места в вертикальную цель. Игра «Меткий стрелок».
9		1	Метание на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
10		Оздоровительная и корректирующая гимнастика (4 ч.)	1
11	1		ОРУ в парах. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
12	1		ОРУ с мячами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
13		1	Типы зарядки. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
14	Подвижные игры (5 ч.)	1	ОРУ без предметов. Игры: «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «Быстро по местам».
15		1	ОРУ без предметов. Игры: «Метко в цель», «У ребят порядок строгий».
16		1	ОРУ без предметов. Игры: «К своим флажкам», «Совушка».
17-18		2	Игры: «Третий лишний», «День и ночь», «Брось-

			поймай»
19	Гимнастика (10 ч.)	1	ТБ на занятиях гимнастикой. Название гимнастического инвентаря и оборудования.
20		1	Повороты на месте направо, налево. Расчет на «первый-второй». Перестроение из 1 шеренги в две
21		1	Упоры. Положение «упор присев»
22-23		2	Группировка. Перекаты в групп. Перекаты на спину и обратно
24		1	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.
25-26		2	Перелезание через препятствие. Проползание под препятствием.
27-28		2	Ходьба по гимнастической скамье, напольном бревне. Вис присев, стоя, лежа
29	Оздоровительная и корректирующая гимнастика (4 ч.)	1	Типы зарядки. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
30		1	ОРУ с обручами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
31-32		2	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
33	Лыжная подготовка (8 ч.)	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.
34		1	Строевые упражнения: Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»
35		1	Укладка и надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж
36		1	Приставные шаги и прыжки на месте на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок
37-38		2	Передвижение скользящим шагом без палок
39		1	Спуски со склона в основной стойке без палок
40		1	Прохождение дистанции в медленном темпе (300-500 м)
41			1

			мячом. Основные линии спортивного зала
42	Элементы спортивных игр (10 ч)	1	Перестроение по командам для проведения игр. Перестроение по заранее установленным местам.
43		1	Построение в круг и в несколько кругов. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Смена сторон».
44-45		2	Перестроение по командам для проведения игр. Передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Мяч капитану».
46-47		2	Построение в круг и в несколько кругов. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игры: «У кого меньше мячей?», «Охотники и утки»
48-50		3	Линейные и встречные эстафеты.
51	Оздоровительная и корректирующая гимнастика (2 ч.)	1	ОРУ с мячами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
52		1	ОРУ с флажками. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
53	Лёгкая атлетика (5 ч.)	1	ТБ при выполнении л/а упражнений. Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.
54		1	Ходьба и бег с различным положением рук, с высоким подниманием бедра.
55		1	Высокий и низкий старт. Бег в чередовании с ходьбой
56		1	С продвижением вперед и назад, с поворотом направо и налево.
57		1	Метание с места в вертикальную цель и на дальность.
58	Подвижные игры (5 ч.)	1	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Основные линии спортивного зала.
59		1	Встречные эстафеты. Эстафеты с поворотами.
60-61		2	Линейные эстафеты. Игра «Мяч капитану».
62		1	Игры: «Смотри сигнал», «Охотники и утки», «Кто быстрее».
63-64	Оздоровительная и корректирующая	2	ОРУ с обручами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
65-66		2	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс

	гимнастика		оздоровит. и корр. гимнастики.
67	(6ч.)	1	ОРУ в парах. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.
68		1	ОРУ с мячами. Комплекс оздоровит. и корр. гимнастики.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	145	132-144	119-131	103-118	102	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	158	145-157	132-144	116-131	115	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	166	153-165	141-152	124-140	123	157	142-156	127-141	108-126	107
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	6	5	3-4	2	1	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	7	5-6	3-4	2	1	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	8	6-7	4-5	3	2	14	11-13	7-10	4-6	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2	8	6	4	3	2
		8	13	10	8	6	4	10	8	6	4	3
		9	16	13	11	8	6	12	10	8	6	4
		10	19	16	13	10	8	14	12	10	8	5

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
		8	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		9	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3
		10	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
		8	11	10	9	8	7	8	7	6	5	4
		9	12	11	10	9	8	9	8	7	6	5
		10	13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
6.	Приседания за 30 сек., раз	7	20	18	16	14	12	15	14	13	12	11
		8	21	19	17	15	13	16	15	14	13	12
		9	22	20	18	16	14	17	16	15	14	13
		10	23	21	19	17	15	18	17	16	15	14
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600	900	800	700	600	500
		8	1050	950	850	750	650	950	850	750	650	550
		9	1100	1000	900	800	700	1000	900	800	700	600
		10	1150	1050	950	850	750	1050	950	850	750	650

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5
		8	31	26	21	16	11	26	21	16	11	6
		9	33	28	23	18	13	28	23	18	13	8
		10	34	29	24	19	14	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	15	12	9	7	4	20	16	12	8	5
		8	17	14	11	9	6	22	18	14	10	7
		9	20	17	14	11	8	25	21	17	13	9
		10	25	21	17	13	10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	280	250	220	190	160	250	225	200	175	150
		8	320	290	260	230	200	280	255	230	205	180
		9	360	330	300	270	240	310	285	260	235	210
		10	400	370	340	310	280	340	315	290	265	240

Педагогический контроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью обучающихся СМГ «А»

По мере развития организма обучающегося и роста его физического потенциала происходит увеличение общего объема физических нагрузок. Готовность организма к восприятию увеличивающейся нагрузки необходимо контролировать.

Уровень физической подготовленности можно определить по следующим упражнениям: *гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см); *скоростно-силовые* – прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре (количество отжиманий), поднятие туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 с), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с), приседания (количество приседаний за 30 с); *выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров); *ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 с), прыжки через скакалку на двух ногах (количество прыжков за 30 с).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся должен выполнить семь упражнений характеризующих силовые качества мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость и ловкость.

В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого

упражнения в баллах, подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий.

Данная система контроля для обучающихся СМГ «А» разного возраста и пола повышает эффективность управления процессом физического воспитания: обеспечивает возможность обоснованного подбора средств физической культуры, обратную связь на всех этапах обучения, способствует повышению интереса обучающихся к сознательному участию в формировании и коррекции своего здоровья.

Несмотря на низкий исходный уровень, регулярные занятия физической культурой позволяют через 2-3 месяца заметить положительную динамику в развитии физических возможностей и общем оздоровлении.

Включение обучающихся в СМГ «А» может носить как временный, так и постоянный характер в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического контроля по итогам учебной четверти (триместра), полугодия, года при условии положительных результатов.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся СМГ «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся СМГ «А» является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.Ш. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.

11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.

24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.

25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.