

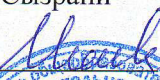
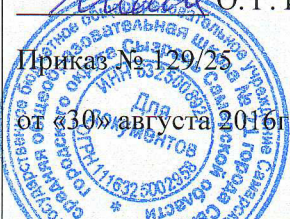


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

<p><b>«Рассмотрено»</b> на МО учителей начальных классов Заседание № 1 от «30» августа 2016 г. Руководитель МО  Серенькова Н.В..</p>	<p><b>«Проверено»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №21 г. Сызрани  С. П. Укина 30 августа 2016г</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани  О. Г. Исаева. Приказ № 129/25 от «30» августа 2016г.</p> 
---	---	---

**ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(специальная медицинская группа)  
1-4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы» (Авторы-составители: А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В. Каверкина, М.:Дрофа, 2010г., допущено Министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и инструктивно-методическим письмом

Настоящая программа по физической культуре для обучающихся 2,3,4 классов, 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.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

**Должны иметь представление:**

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• об истории Олимпийских игр;</li> <li>• о физических качествах и правилах измерения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• об истории Олимпийских игр;</li> <li>• о физических качествах и правилах измерения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• об истории Олимпийских игр;</li> <li>• о физических качествах и правилах измерения</li> </ul>

<p>повышением физической подготовленности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -о способах изменения направления и скорости передвижения;</li> <li>• -о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>• о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> <li>• о правилах поведения на занятиях физической культурой;</li> <li>• -о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</li> </ul>	<p>уровня своего развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах использования закаливающих процедур;</li> <li>• об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul>	<p>уровня своего развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах использования закаливающих процедур;</li> <li>• об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul>	<p>уровня своего развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах использования закаливающих процедур;</li> <li>• об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul>
---	--	--	--

**Уметь:**

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения;</li> <li>• выполнять простейшие</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;</li> <li>• выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;</li> <li>• выполнять комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;</li> <li>• выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;</li> <li>• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными</li> </ul>	<p>(скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять уровень развития физических качеств;</li> <li>• выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> <li>• выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;</li> <li>• выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);</li> <li>• выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);</li> </ul>	<p>медицинских показателей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);</li> <li>• составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);</li> <li>• проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;</li> <li>• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<p>акробатические и гимнастические комбинации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять величину нагрузки в соответствии о стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);</li> <li>• организовывать подвижные игры с выбором ведущего;</li> <li>• выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.</li> </ul>
--	---	--	---

способами; • выполнять упражнения.	строевые	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;</li> <li>• выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;</li> <li>• выполнять метание малого мяча в цель;</li> <li>• выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</li> </ul>		
---------------------------------------	----------	--	--	--

### Демонстрировать физическую подготовленность

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Гибкость</b>	Из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног)			
<b>Быстрота выбора)</b>	Скорость простой реакции (тест падающей линейки, см)			
	-	-	«Темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа)	Прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 сек. Строго



			бумаги карандашом за 10 сек.)	по диагностике)
<b>Выносливость</b>	Ходьба в течение 1 минуты, м	Равномерный бег – 200 м	Равномерный бег – 300 м	Равномерный бег – 400 м
<b>Сила</b>	Прыжок в длину с места (демонстрировать технику)	Прыжок в длину с места (на технику)	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание туловища их виса лежа (количество раз)
<b>Координация</b>	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, в м	Передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см.) шагом с поворотами в правую и левую стороны, в м	Метание малого мяча на точность	Метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени)

**Содержание программы  
Основы знаний о физической культуре**

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической	Физические упражнения, их разновидности	Физические упражнения, их разновидности

<p>подготовкой и укреплением здоровья человека.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.</p> <p>Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>подготовкой и укреплением здоровья человека.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.</p> <p>Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>(общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).</p>	<p>(общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).</p>
--	--	---	---

### Способы деятельности

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p><i>Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики,</i></p>	<p><i>Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное</i></p>	<p>Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).</p> <p>Выполнение</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.</p> <p>Регулирование нагрузки по показателям</p>



<p>подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.</p>	<p>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.</p> <p>Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.</p>	<p>комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p>Графическая запись физических упражнений (комплексов).</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p> <p>Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).</p>	<p>частоты сердечных сокращений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
--	---	--	--

**Физическое совершенствование**  
**Оздоровительная и корректирующая гимнастика**

<b>Основная направленность</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Комплексы упражнений</b>	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	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	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	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

	чередование напряжения и расслабление мышц.	нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.	амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.	комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).
<b>Ритмическая гимнастика</b>	-	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.	комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.	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).
<b>Ходьба</b>	с изменяющейся скоростью и	с изменяющейся длиной шага 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»).	скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.	-----	
<b>Бег</b>	в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.	в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.	-----	
<b>Комплексы упражнений из ЛФК</b>	разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Комплексы упражнений с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).	физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).		
<b>Упражнения из ЛФК</b>	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	

**Физическая подготовка  
Гимнастика с основами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Организуемые команды и приемы</b>	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.	организуемые 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».	-----	
<b>Акробатические упражнения</b>	упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в	из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на	акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в	акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны,

	положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках).	правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках);	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);
<b>Прикладные гимнастические упражнения</b>	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	танцевальные упражнения (на три счет); 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 —	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).	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



	гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).	другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).		последующим прыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).
--	--	--	--	--

### Легкая атлетика

<b>Основная направленность</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Ходьба, бег</b>	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.	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	бег с равномерной скоростью по дистанции;	низкий старт с небольшим ускорением

		30-метровой дистанции без оценки на время;		
<b>Прыжки</b>	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.	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.	прыжки в высоту с прямого разбега;	прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
<b>Метание</b>	Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».	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;	метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.	; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

### Спортивные и подвижные игры

Основная направленность	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>На</b>	с использованием	«Отгадай, чей	«Парашютисты»,	задания на

<b>материале гимнастики с основами акробатики</b>	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»);	голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»);	«Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»	координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
<b>На материале легкой атлетики</b>	эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний	«Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет	«Подвижная цель
<b>На материале спорти</b>	футбол - удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с	футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,	футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в	футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по

<p><b>ВНУТРЕННИХ ИГР</b></p>	<p>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»).</p>	<p>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</p>	<p>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 («змежкой»), 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</p>	<p>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».</p>
------------------------------	--	---	--	--

		прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»)	нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).	
--	--	---	---	--

## **Общеразвивающие упражнения**

### **Для 1-4 классов**

#### **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.

### **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

В силу определённых причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группе обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинство ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшее занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СМГ. 1-4 классы**

оценки	№№ п/п	Содержание
«5»	1	Уметь составлять комплекс УГГ
	2	Уметь выполнять упражнения с предметами
	3	Уметь выполнять упражнения при различных заболеваниях
	4	Уметь выполнять технические приёмы по разделам программы
	5	Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов при выполнении контрольных упражнений.
«4»	1	Уметь выполнять комплекс УГГ
	2	Выполнять упражнения с предметами с ошибками
	3	Выполнять упражнения при индивидуальных заболеваниях
	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с



		ошибками
	5	Демонстрировать физическую подготовленность без прироста результатов при выполнении контрольных упражнений.
«3»	1	Выполнять комплекс УГГ с ошибками
	2	Выполнять упражнения с предметами с грубыми ошибками
	3	Выполнять упражнения при индивидуальных заболеваниях с грубыми ошибками
	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с грубыми ошибками.
	5	Демонстрировать физическую подготовленность с ухудшением результатов при выполнении контрольных упражнений.
<b>Критерии оценки учащихся при демонстрации физической подготовленности</b>		
Класс 1 класс		
«5»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками носков ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см)
	3	Ходьба в течении 1мин. - м
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – без ошибок
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м
«4»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками подъёма стопы ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - повтор результата)
	3	Ходьба в течении 1мин. – м – повтор результата
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – с незначительными ошибками.
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м – повтор результата
«3»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками голени ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки – см – уменьшение результата)
	3	Ходьба в течении 1мин. – м – уменьшение результата
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – с грубыми ошибками
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом

		с поворотами в правую и левую стороны - м уменьшение результата
2 класс		
«5»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками носков ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см)
	3	Равномерный бег – 200м
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – без ошибок
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м
«4»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками подъёма стопы ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки – см – повтор результата)
	3	Равномерный бег – 150 м
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – с незначительными ошибками.
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м – повтор результата
«3»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками голени ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки – см – уменьшение результата)
	3	Равномерный бег – 100м
	4	Прыжок в длину с места (техника выполнения) – с грубыми ошибками
	5	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м – уменьшение результата.
3 класс		
«5»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками стоп
	2	«Темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 сек). -
	3	Равномерный бег 300м;
	4	Прыжок в длину с места - см
	5	Метание малого мяча на точность.
«4»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками носков ног
	2	«Темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности

		листа бумаги карандашом за 10 сек). – повторение результата
	<b>3</b>	Равномерный бег 250 м;
	<b>4</b>	Прыжок в длину с места - см – повторение результата
	<b>5</b>	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м – повторение результата
«3»	<b>1</b>	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками подъёма стопы ног
	<b>2</b>	«Темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 сек). – ухудшение результата
	<b>3</b>	Равномерный бег 200 м;
	<b>4</b>	Прыжок в длину с места -ухудшение результата
	<b>5</b>	Передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны - м – ухудшение результата

**прохождения программного материала для учащихся при  
3-х разовых занятиях в неделю для спецмедгруппы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<i>Базовая часть</i>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
<b>1.2</b>	Способы деятельности	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.3</b>	Физическое совершенствование	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.4</b>	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>1.5</b>	Физическая подготовка	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>2</b>	<i>Вариативная часть</i>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры оздоровительного характера народные игры	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>