

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Отраденское управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова
Татьяна
Сергеевна

Подписан: Ямщикова Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ
пос.Подгорный, CN=Ямщикова Татьяна
Сергеевна, E=rodgor_zsch@samata.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: место подписания

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

Крыгина А.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Круглова Л.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ямщикова Т.С.
Приказ № 211- од
от «28» 08 2026 г.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы (СМГ) (1 –4 классы)

поселок Подгорный 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1 – 4 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный закон РФ №329 «О физической культуре и спорте», от 4.12.2007» (с изменениями на 24 июля 2024 года).
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. № 514 Н «о порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья
- Устав ГБОУ ООШ пос.Подгорный

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы: А - школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно- оздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу; и Б - учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.

Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболеваниям и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.

Данная методика предназначена для 1 – 4-х классов. Она разработана исходя из условий и возможностей школы, в которой группы формируются по возрасту.

Цель: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить

и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью:

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания;

3. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

4. Освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

1.1 Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. При комплектовании таких групп школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Учащиеся на уроках физической культуры в СМГ занимаются физической подготовкой, оздоровительной и корригирующей гимнастикой; а также физическим совершенствованием и здоровьесформирующими системами физического воспитания; даются необходимые теоретические знания, каждому учащемуся подбирается индивидуальный комплекс физических упражнений и лечебной физкультуры.

1.2 Содержание и организационно-методические особенности

построения урока в СМГ

На уроках учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уроки в СМГ должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формированию правильной осанки.

Учебный материал программы рекомендуется разделять по годам обучения (первый и второй год обучения – строго с учетом особенностей каждой возрастной группы).

Занятия в СМГ условно делятся на два периода: подготовительный и основной. *Подготовительный период* обычно занимает первую четверть.

Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими

упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 2 км.

Длительность *основного периода* обучения в СМГ зависит от приспособляемости организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап

предшествует переводу школьника в подготовительную и далее – в основную группу.

Задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для школьников СМГ; повышение общей тренированности и функциональной способности организма переносить физическую нагрузку.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Важны индивидуальный подход к детям и систематичность воздействий. Учащиеся, как правило, малоподвижны, стеснительны, некоординированны, легко ранимы, боятся насмешек.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей учащихся. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности; на правом фланге – более подготовленные дети (группа А), на левом – менее (группа Б); это позволит дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся; – перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС; дети, у которых ЧСС выше 80 уд./мин, ставятся на левый фланг;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;
- при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

В специальных медицинских группах, как правило, занимаются школьники с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений:

Заболевания	Противопоказания и ограничения	рекомендации
-------------	-----------------------------------	--------------

ология сердечно- удистой системы ктивная фаза ревматизма, функциональ ные изменения и др.)	ажнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	еразвивающие ажнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
олевания органов дыхания (хро нический бронхит, воспаление легких, хроническая астма и др.)	ажнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	ательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
олевания почек (нефрит, пиелонефрит , нефроз)	ажнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно- силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	проведении общеразвивающих ажнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин – первый год обучения, 10–15 мин – второй и последующие годы обучения)
ущения нервной системы	ажнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	ательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

заболевания органов зрения	исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для
хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Как видно из таблицы, для учащихся с сердечно-сосудистой патологией противопоказаны упражнения, которые связаны с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо

уделять внимание дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно удлинённому вдоху.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях ЖКТ уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. При проведении игры необходимо помнить, что на занятиях со школьниками СМГ она должна быть закончена за 7–10 мин до окончания урока. Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления. Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период ЧСС, который должен быть не более 5–7

мин.

Одним из важных моментов в работе учителей со школьниками СМГ является планирование учебной работы. Учителю необходимо иметь календарный рабочий план для каждой группы, поурочные планы-конспекты и журнал учета занятий.

На каждом уроке надо определять ЧСС не реже трех раз – в начале урока, в основной части и в конце урока, при этом нужно учитывать и внешние признаки утомления. На первом году обучения не следует допускать появления внешних признаков утомления.

Критерием правильности дозирования нагрузок служит изменение ЧСС – как на одном уроке, так и в серии занятий. ЧСС у основной массы школьников на 5–10-й минуте после окончания занятий должна вернуться к исходным данным, а после 1–1,5 месяцев систематических занятий должна отмечаться тенденция к укреплению ЧСС.

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность по тестам. **В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

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

Оценку *скоростно-силовых качеств*, силы мышц ног можно проводить при прыжке в длину с места. Итог – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

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

Прыжки через скакалку тоже помогают судить о *координации*, ловкости и быстроте реакции, еще они определяют скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается число прыжков за 30 секунд или до момента отказа тестируемого.

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

Школьные уроки должны обязательно дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно-массовых мероприятий и физкультминутками на других дисциплинах.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Внешние признаки утомления

юдаемые наки тояние нка	ень выраженности ая ольшое ление)	няя нее ление)	ная аженное ление)
лица, шеи, жение лица	льшое аснение лица, ыражение ойное	ительное покраснение , его выражение яженное	ое покраснение побледнение кожи, дальческое жение лица
ивость	ачительная	аженная потливость лица	ая сильная потливость (выделение на коже, футболке)
ктер дыхани я	олько учащенное,о ровное	учащенн ое	о учащенное, рхностное,
			мичное (вплоть до шки)
жение, внимани е	ые, задания выполняются четко	еренные, нечеткие, появляются лнительные движения. Моторное возбуждение илизатормощность	окое нарушение координации ений, дрожание конечностей
чувствие, бы	шее, жалоб нет отказ	обы на усталость, льнейшего выполнения заданий	обы на вокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая

атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, в длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесие, на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.

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

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией и длительным натуживанием. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и расслабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

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

Контроль и оценка стимулируют стремление ребят к совершенствованию, повышают их активность на занятиях. Оценивая достижения детей, следует учитывать их индивидуальные особенности.

Кроме баллов за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Количество часов в 1 класс – 99 ч (3 часа в неделю), 2- 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.
Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.

Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по адаптивной физической культуре учащиеся специальных медицинских групп получают *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.

Ученик научится:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленное воздействие 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 различными 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* — медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шестиминут, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация движений, ловкость, быстрота* - броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).

2. Оценка уровня ФП обучающихся

Оценка уровня ФП проводится при установлении медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой.

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние,

пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля – двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными Приложения № 1 и определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

4. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

4.1 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, 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, имеющих отклонения в состоянии здоровья, 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 специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

4.2 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Так же засчитывается курс ЛФК пройденный в лечебном учреждении и подтверждающийся справкой установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590

2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5_740/
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://mosobr.tv/release/8004
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0 0		https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Лыжная подготовка	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/
Подвижные и спортивные игры	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу	50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

