

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новый Сарбай муниципального района Кинельский Самарской области**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 28. 08. 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Ю.Сырова  
« » 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Лукьянова И.Н.  
Приказ № от « » 2020г.

**Рабочая программа по физической культуре для учащихся  
специальной медицинской группы (СМГ)  
1 – 4 классы  
(базовый уровень)**

2020-2024 г

## Пояснительная записка

### к рабочей программе по физической культуре в специальной медицинской группе 1 – 4 классы

Рабочая программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1–4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»),

2. Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А. П. Матвеева);

3. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 кл./А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2007.

4. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 1-4 классах, при изучении теоретического материала используется учебник Ляха В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», М.: Просвещение, 2019 г.

### Общая характеристика учебного предмета

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 заболеваний и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам. Если ребенок в классе один, он занимается одновременно с другими детьми, но по своей программе.

**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.

### **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.

### **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. Поэтому недопустимо проведение уроков совместно с основной и подготовительной группами.

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
Патология сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений 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)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные 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 глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

### Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)

Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное	Значительное покраснение лица, его выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, футболке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, 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.

С самого начала занятий надо учить ребят правилам самоконтроля и рекомендовать им вести соответствующий дневник. Уроки в СМГ необходимо проводить под регулярным медицинским наблюдением.

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». Контроль за физической подготовленностью нужно проводить три раза в год: в сентябре–октябре, декабре и в апреле–мае.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 1 – 4 классах по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет в 1 классе – 99 часов, 2 – 4 классах – 105 часа.

## Организация учебного процесса

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны), оздоровительные и корригирующие упражнения, комплексы ЛФК (по заболеваниям). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения 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 нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

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

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

### **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе**

В данном разделе представлены *предметные результаты* (представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека) освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.



6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
7. Корректирующие и прикладные упражнения (составление и выполнение комплексов упражнений по видам заболеваний учащихся);
8. Комплексы ЛФК (выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия, при нарушении осанки, ОРУ с предметами).

### **1 класс.**

*Знания о физической культуре:* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности:* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корректирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Легкая атлетика:** бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Гимнастика с основами акробатики:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Лыжная подготовка:** организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их

устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Подвижные игры:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

## **2класс.**

*Знания о физической культуре:* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности:* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Легкая атлетика:** бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять

отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Гимнастика с основами акробатики:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Лыжная подготовка:** организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Подвижные игры:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

### **3 класс.**

*Знания о физической культуре:* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности:* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; уметь составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Легкая атлетика**: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Гимнастика с основами акробатики**: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Лыжная подготовка**: организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

**Подвижные игры**: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые

команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4 класс.**

*Знания о физической культуре:*

**Выпускник научится:** физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Способы физкультурной деятельности:*

**Выпускник научится:** отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, составлять и выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, комплексы ЛФК (по заболеваниям); физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование:*

**Выпускник научится:** выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах.

## Содержание программы

Разделы и темы программного материала	1класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Способы деятельности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Физическое совершенствование:	99	105	105	105
• <i>оздоровительная и корригирующая гимнастика</i>	28	31	31	31
• <i>гимнастика с основами акробатики</i>	13	13	13	13
• <i>легкая атлетика</i>	24	24	24	24
• <i>лыжные гонки</i>	16	16	16	16
• <i>подвижные игры</i>	18	21	21	21

### I КЛАСС

#### Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью. Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия. Режим дня и личная гигиена. Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.

#### Способы физкультурной деятельности.

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

## Физическое совершенствование.

### Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые силы, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

*Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперёд; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные и.п. (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

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

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

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

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

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

*Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале лёгкой атлетики - эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол – удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол – ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

Комплексы для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, с предметами и без, с музыкальным сопровождением.  
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  
Спортивно-оздоровительная деятельность.

## II КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре.

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

### Способы физической культуры.

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учётом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

### Физическое совершенствование.

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лёжа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

*Ритмическая гимнастика:* упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; ОРУ в разных и.п. (лёжа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

*Ходьба:* с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

*Бег:* в парах (тройках); из разных и.п.; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы; повороты кругом с разделением по команде: «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом».



Акробатические упражнения: из положения лёжа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лёжа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; висы (стоя, лёжа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счёта); передвижение прыжками вперёд с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарду»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20-30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

*Лёгкая атлетика:* ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег – низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперёд, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

*Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке; торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъём способом «лесенка».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале лёгкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол – остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол – специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

### III КЛАСС

#### Основы знаний о физической культуре.

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

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

#### Способы физкультурной деятельности.

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учётом медицинских показателей). Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений (комплексов). Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Проведение водных закаляющих процедур (обливание под душем).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Комплексы упражнений:* упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилием и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

*Ритмическая гимнастика:* комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатические упражнения (кувырок вперёд в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперёд и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперёд, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лёжа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднятие прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

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

*Лыжная подготовка:* передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуёлочка»; торможение способом «полуплуг».

*Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»); на материале лёгкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол – удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м. на расстоянии до 7-8 м.) и вертикальную (полоса шириной 2 м. на расстоянии 7-8 м.) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол – ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол – приём мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперёд-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

## **IV КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре.**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

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

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

*Комплексы ЛФК:* по заболеваниям.

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лёжа, сед на пятках, с наклоном вперёд, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперёд в группировке, выпады с наклоном туловища вперёд и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лёжа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

*Лёгкая атлетика:* прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

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

*Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики – задания на координацию движений типа «Весёлые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале лёгкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки – («Куда укатиться за два шага»); на материале спортивных игр: футбол – эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол – бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол – передача

мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание следует уделить систематичности, регулярности занятий физическими упражнениями и интересу, проявляемому при этом, умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**Поурочное планирование по физической культуре  
для учащихся 1 классов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ**

№	Раздел Тема урока	Кол- во часов	Дата		Корректиро вка (проведенна я коррекция причины)
			По план у	Фак т	
1.	<b><u>Легкая атлетика.</u></b> <b>Ходьба.</b> Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Обучение подсчету ЧСС за 1 секунд. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	<b><u>24</u></b> <b><u>6</u></b>			
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.				
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.				
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.				
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.				
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанки. Виды ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.				
7.	<b><u>Метание.</u></b> Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.	<b><u>4</u></b>			
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.				
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров (присев, стоя, сидя).				
10.	Техника метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.				
11.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b>	<b><u>28</u></b>			

	Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	<b>10</b>				
12.	Комплекс на осанку					
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия.					
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия					
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	<b>16</b> <b>4</b>				
16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.					
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия.					
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.					
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.					
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.					
21.	<b>Подвижные игры</b> «Пятнашки», «Кто быстрее», «Не оступись»					
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар внутренней стороной стопы(«щоточка»)по неподвижному мячу(с места, с одного-двух шагов).по мячу ,катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»					
23.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте(снизу, от груди, из-за головы),передача мяча(снизу, от груди,из-за головы),игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»					
24.	Эстафеты, игры «Пятнашки», «Кто быстрее»		<b>13</b>			
25.	<b>Гимнастика.</b> <b>Акробатика.</b> Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений. Акробатические упражнения.					
26.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.					
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.					
28.	Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной					
29.	Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной					
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.					
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.					
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с					

	ускоренной. Повторить акробатический комплекс.			
33.	<b>Лазание и перелезание.</b> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
38	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	7		
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.			
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.			
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).			
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	4		
45.	<b>Подвижные игры</b> Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ведение мяча вокруг стоек, «змейкой», ловля и передача мяча двумя руками, стоя на месте(снизу, от груди, из-за головы),передача мяча(снизу, от груди,из-за головы),игры «Попади в кольцо», «Гонка мячей»			
46.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте(снизу, от груди, из-за головы),передача мяча(снизу, от груди,из-за головы),игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»			
47.	Эстафеты,игры «», «Кто быстрее» ,Пингвины с мячом», «Рыбки			
48.	Эстафеты,игры «Пятнашки», «Кто быстрее» ,Пингвины с мячом», «Рыбки			
49.	<b>Лыжные гонки</b> .Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам . Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», Лыжи к ноге!», «На лыжи ,становись!» Связка лыж и переноска лыж,подготовка к передвижению на лыжах(расчехление лыж и их закрепление на ноге)	16		
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			

51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			
53.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.			
54.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
56.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
57.	Повороты переступанием на месте.Передвижение ступающим и скользящим шагом..			
58.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием			
59.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием на месте.			
60.	Спуски в основной стойке,подъемы ступающим шагом.Повороты переступанием на месте.			
61.	Подъемы ступающим шагом,спуски в основной стойке.			
62.	Подъемы ступающим шагом,спуски в основной стойке.			
63.	Подъемы ступающим шагом,спуски в основной стойке.			
64.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.Повороты на месте переступанием.			
65.	<b><u>Подвижные игры</u></b> «Охотники и олени», «День и ночь», «Кто дольше прокатится»	7		
66.	Встречные эстафеты, «Попади в ворота», «На буксире».			
67.	«Охотники и олени», «Попади в ворота», «День и ночь».			
68.	Встречные эстафеты, «День и ночь».			
69.	«Кто дольше прокатится», «Охотники и олени».			
70.	Встречные эстафеты, «На буксире»			
71.	Встречные эстафеты, «День и ночь». , «Охотники и олени»,			
72.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	4		
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.			
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.			
76.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание.			
77.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание			
78.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание			
79.	<b><u>Легкая атлетика.</u></b> Равномерный бег по дистанции , чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.	14		
80.	Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции , чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.			
81.	Комплекс на осанку. Низкий старт с небольшим ускорением Бег умеренной интенсивности с			

	чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.			
82.	Комплекс на осанку. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.			
83.	Низкий старт с небольшим ускорением. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
84.	Низкий старт с небольшим ускорением. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
85.	<b>Метание.</b> . Бросок набивного мяча из-за головы.			
86.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов. ) (присев, стоя, сидя)..			
87.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.			
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров			
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
93.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	4		
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).			
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
97.	<b><u>Подвижные игры</u></b> Игры на материале спортивных игр: футбол-удар внутренней стороной стопы(«щоточка»)по неподвижному мячу(с места, с одного-двух шагов).по мячу ,катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»	3		
98.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар внутренней стороной стопы(«щоточка»)по неподвижному мячу(с места, с одного-двух шагов).по мячу ,катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»			
99.	Эстафеты, игры «Пятнашки», «Кто быстрее»			



**Поурочное планирование по физической культуре для учащихся 2 классов,  
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.**

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Дата		Корректировка (проведенная коррекция причины)
			По плану	Факт	
1.	<b><u>Легкая атлетика.</u></b> <b>Ходьба.</b> Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	<b><u>24</u></b> <b>6</b>			
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Пробегание 30-ти метровой дистанции.				
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.				
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанкиРазновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Бег с изменением темпа и скорости движения.				
7.	<b><u>Метание.</u></b> Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	<b>4</b>			
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.				
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров				
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.				
11.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	<b><u>31</u></b> <b>10</b>			
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и спредметами. Комплекс на осанку				
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой				
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия.Ходьба с изменяющейся длиной шага,в приседе,левым и правым боком				
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.				

16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	21 4			
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.				
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.				
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
21.	<b>Подвижные игры</b> Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод»				
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-остановка катящегося мяча, ведение по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек				
23.	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»				
24.	«Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»				
25.	<b>Гимнастика.</b> <b>Акробатика.</b> Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организуемые команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу		13		
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.				
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной				
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
33.	<b>Лазание и перелезание.</b> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				

36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	7			
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
38.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).				
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	4			
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.				
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).				
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
45.	<b>Подвижные игры</b> Игры на материале спортивных игр :баскетбол-передвижения без мяча,правым левым боком,в стойке баскетболиста,ведение мяча,по прямой,с остановками по сигналу,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.				
46.	Передвижения без мяча,правым левым боком,в стойке баскетболиста,ведение мяча,по прямой,с остановками по сигналу,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.				
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	16			
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»				
49.	<b>Лыжные гонки</b> .Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам . Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», Лыжи к ноге!», «На лыжи ,становись!» Связка лыж и переноска лыж,подготовка к передвижению на лыжах(расчехление лыж и их закрепление на ноге)				
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
53.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.				
54.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.				
55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.				
56.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.				
57.	Повороты переступанием на месте.Передвижение ступающим и скользящим шагом..				

58.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием	7			
59.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием на месте.				
60.	Спуски в основной стойке,подъемы ступающим шагом.Повороты переступанием на месте.				
61.	Подъемы способом «лесенка»,спуски в низкой стойке.Торможение.				
62.	Подъемы способом «лесенка»,спуски в низкой стойке.Торможение.				
63.	Подъемы способом «лесенка»,спуски в низкой стойке.Торможение				
64.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.Повороты на месте переступанием.Торможение				
65.	<b>Подвижные игры</b> «Попади в ворота»,»Кто быстрее взойдет на гору».				
66.	«Попади в ворота»,»Кто быстрее взойдет на гору».				
67.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
68.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
69.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
70.	«Попади в ворота»,»Кто быстрее взойдет на гору».				
71.	«Попади в ворота»,»Кто быстрее взойдет на гору».				
72.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	7			
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	14			
79.	<b>Легкая атлетика.</b> Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции ., чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.Комплекс на осанку				
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.				
81.	Низкий старт.Бег 30 метров.Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.				
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.				

85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
87.	<b>Метание.</b> Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.			
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.			
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров			
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
93.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	7		
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).			
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
100.	<b><u>Подвижные игры</u></b> Игры на материале спортивных игр: волейбол-специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	6		
101.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.			
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.			
103.	Общеразвивающие упражнения. «Охотники и утки», «Волна»,»Неудобный бросок»			
104.	«Охотники и утки», «Волна»,»Неудобный бросок»			
105.	Ходьба с различными положениями рук,ходьба чередуемая с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».			

**Поурочное планирование по физической культуре для учащихся 3 классов,  
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ**

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Дата		Корректировка (проведенная коррекция причины)
			По плану	Факт	
1.	<b><u>Легкая атлетика.</u></b> <b>Ходьба.</b> Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	<b><u>24</u></b> <b>6</b>			
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Пробегание 30-ти метровой дистанции.				
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.				
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанкиРазновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Бег с изменением темпа и скорости движения.				
7.	<b><u>Метание.</u></b> Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	<b>4</b>			
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.				
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров				
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.				
11.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	<b><u>31</u></b> <b>10</b>			
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и спредметами. Комплекс на осанку				
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой				
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия.Ходьба с изменяющейся длиной шага,в приседе,левым и правым боком				
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.				

16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	21 4			
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.				
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.				
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
21.	<b>Подвижные игры</b> «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Стрелки»				
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар мяча,с разбега,по неподвижному и катящемуся мячу.ведение,между стойками и обводка стоек				
23.	«Передал-садись», «Передай мяч головой»,				
24.	Эстафеты, «Кто дальше бросит».				
25.	<b>Гимнастика.</b> <b>Акробатика.</b> Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу		13		
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.				
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной				
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
33.	<b>Лазание и перелезание.</b> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам				

	приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.			
38	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	<b>7</b>		
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.			
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.			
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).			
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.			
45.	<b>Подвижные игры</b> Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ведение мяча, «змейкой»,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.	<b>4</b>		
46.	Ведение мяча, «змейкой»,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.			
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Гонка мячей», «Попади в кольцо»			
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Гонка мячей», «Попади в кольцо»			
49.	<b>Лыжные гонки</b> .Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам . Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», Лыжи к ноге!», «На лыжи ,становись!» Связка лыж и переноска лыж,подготовка к передвижению на лыжах(расчехление лыж и их закрепление на ноге)	<b>16</b>		
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом			
53.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.			
54.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
56.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом.			
57.	Повороты переступанием на месте.Передвижение ступающим и скользящим шагом..			
58.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием			
59.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.,Скользящим шагом..Повороты переступанием на месте.			
60.	Спуски в основной стойке,подъемы ступающим шагом.Повороты переступанием на месте.			
61.	Подъемы способом «лесенка»,спуски в низкой стойке.Торможение. «полуплугом»			
62.	Подъемы способом «лесенка»,спуски в низкой стойке.Торможение. . «полуплугом»			



63.	Подъемы способом «лесенка», спуски в низкой стойке. Торможение. «полуплугом»	7			
64.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием. Торможение				
65.	<b>Подвижные игры</b> «За мной», «Встречные эстафеты».				
66.	«За мной», «Встречные эстафеты».				
67.	«За мной», «Встречные эстафеты».				
68.	Встречные эстафеты				
69.	Встречные эстафеты				
70.	Игры, встречные эстафеты				
71.	Игры, встречные эстафеты				
72.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)		7		
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)				
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.				
79.	<b>Легкая атлетика.</b> Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание. Комплекс на осанку	14			
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.				
81.	Низкий старт. Бег 30 метров. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.				
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.				
85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.				
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.				
87.	<b>Метание.</b> Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.				
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.				
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров				

90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	7			
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).				
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).				
93.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).				
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.				
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.				
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.				
100.	<b><u>Подвижные игры</u></b> Игры на материале спортивных игр: волейбол-специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). «Круговая лапта»	6			
101.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). «Недавай мяча водящему»				
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).				
103.	Общеразвивающие упражнения. «Охотники и утки», «Волна»,»Неудобный бросок»				
104.	«Защита укрепления», «Кто дальше бросит»				
105.	Ходьба с различными положениями рук, ходьба чередуемая с бегом. Игры «Кто дальше бросит», «Стрелки».				

**Поурочное планирование по физической культуре для учащихся 4 классов,  
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.**

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Дата		Корректировка (проведенная коррекция причины)
			По плану	Факт	
1.	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Ходьба.</b> Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	<b>24</b> <b>6</b>			
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .				
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пробегание 30-ти метровой дистанции.				
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.				
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями .Бег с изменением темпа и скорости движения.				
7.	<b>Метание.</b> Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	<b>4</b>			
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.				
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров				
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.				
11.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	<b>31</b> <b>10</b>			
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку				
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой				
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия .Ходьба с изменяющейся длиной шага ,в приседе, левым и правым боком				
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.				

16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	21 4			
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.				
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.				
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.				
21.	<b>Подвижные игры</b> Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод»				
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-остановка катящегося мяча, ведение по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек				
23.	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»				
24.	«Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»				
25.	<b>Гимнастика.</b> <b>Акробатика.</b> Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу		13		
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.				
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.				
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной				
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.				
33.	<b>Лазание и перелезание.</b> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				

36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	7			
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.				
38.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).				
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	4			
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.				
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).				
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
45.	<b>Подвижные игры</b> Игры на материале спортивных игр :баскетбол-передвижения без мяча, правым левым боком ,в стойке баскетболиста, ведение мяча, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.				
46.	Передвижения без мяча, правым левым боком, в стойке баскетболиста, ведение мяча, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.				
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	16			
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»				
49.	<b>Лыжные гонки</b> .Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам . Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», Лыжи к ноге!», «На лыжи ,становись!» Связка лыж и переноска лыж, подготовка к передвижению на лыжах(расчехление лыж и их закрепление на ноге)				
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом				
53.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.				
54.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. ,Скользящим шагом.				
55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом., Скользящим шагом.				
56.	Передвижение на лыжах ступающим шагом., Скользящим шагом.				
57.	Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагом..				

58.	Передвижение на лыжах ступающим шагом., Скользящим шагом. Повороты переступанием	7			
59.	Передвижение на лыжах ступающим шагом., Скользящим шагом.. Повороты переступанием на месте.				
60.	Спуски в основной стойке, подъемы ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.				
61.	Подъемы способом «лесенка», спуски в низкой стойке. Торможение.				
62.	Подъемы способом «лесенка», спуски в низкой стойке. Торможение.				
63.	Подъемы способом «лесенка», спуски в низкой стойке. Торможение				
64.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием. Торможение				
65.	<b>Подвижные игры</b> «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».				
66.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».				
67.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
68.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
69.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».				
70.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».				
71.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».				
72.	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	7			
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)				
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.				
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин				
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	14			
79.	<b>Легкая атлетика.</b> Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции ., чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание .Комплекс на осанку				
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.				
81.	Низкий старт. Бег 30 метров. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.				
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью				
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.				

85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.			
87.	<b>Метание.</b> Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.			
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.			
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров			
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).			
93.	<b><u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</u></b> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	7		
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).			
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)			
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.			
100.	<b><u>Подвижные игры</u></b> Игры на материале спортивных игр: волейбол-специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	6		
101.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.			
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.			
103.	Общеразвивающие упражнения. «Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»			
104.	«Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»			
105.	Ходьба с различными положениями рук, ходьба чередуемая с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».			

## Литература

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
4. В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.
5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
11. П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл.» - М.; Дрофа, 2007.
2. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» - М.; Дрофа, 2004.
3. М. Д. Рипа; В. К. Велитченко; С. С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988.
4. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
5. Э. И. Ахудеев, С. С. Галеев «Уроки физической культуры в специальной медицинской группе». М.; Высшая школа, 1986.
6. Обязательный минимум содержания начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 19.05.98 г. №1235).
7. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
8. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - изд. 2-е Волгоград.: Учитель, 2013.



**Примерный комплекс упражнений  
для учащихся СМГ с нарушением осанки**

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

**Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы**

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.

2. Лёжа на спине, руки вверх чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

### **Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

#### **Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения для учащихся 15-17 лет*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;  
5-8 медленный полный выдох.
2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;  
4 быстрый выдох ртом.
3. На счёт 1 быстрый вдох ртом; 2-6 медленный полный выдох. Повторить 4 раза
4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;  
2 пауза на выдохе;  
3 вдох небольшой порцией;  
4 пауза;  
5 вдох небольшой порцией;  
6 пауза;  
7-8 полный выдох.  
На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.
5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;  
3 пауза;  
4 выдох небольшой порцией;  
5 пауза на выдохе;  
6 выдох небольшой порцией;  
7 пауза на выдохе;  
8 полный выдох.  
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счёт 1-2 полный вдох;  
3-6 задержка дыхания;  
7-8 полный выдох.  
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

#### **Комплекс № 2**

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз. Дыхание не задерживать.

### *Приложение № 3*

#### **Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

#### Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперёд,руками достать пола.Сч.4-и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

## Методические рекомендации по проведению занятий с детьми, больными ДЦП.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - заболевание, вызывающее нарушение двигательной активности и неестественное положение тела. У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации программы упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений.

Программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений.

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются:

- 1) регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики;
- 2) строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- 3) постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Основные задачи:

**развитие физических качеств (в первую очередь силы);**

**укрепление мускулатуры;**

**подавление патологического динамического стереотипа и выработка новых стереотипов.**

### Общие рекомендации для занятий с детьми, имеющими заболевания ДЦП.

#### 1. Завести дома минимум инвентаря:

**Лыжи, которые хорошо закрепляются на ногах;**

- Самокат, если ребенок на нем может ездить хотя бы с поддержкой;

Велосипед, можно трехколесный;

Мяч прыгучий с ручкой;

Экспандер лыжника (длинная резинка с ручками);

Желательно установить стенку для лазания (типа комплекса «Здоровье»);

Медицинбол, весом 1 кг;

В качестве отягощений можно использовать пластиковые бутылки 0,5 – 1,5 л, наполненные водой;

Укреплять все мышечные группы, не заикливаться на заболевании. Способы и содержание упражнений для работы с детьми, страдающими церебральным параличом:

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.

2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

Упражнения:

1. Привязать к стопам экспандер лыжника. Ходьба на коленях и на четвереньках.  
(В одну сторону экспандер оказывает сопротивление, в другую ускоряет движение).
2. С тем же экспандером лыжника.  
Выполнить упражнения для верхних конечностей и туловища (экспандер к чему-нибудь крепится).
3. Натянуть экспандер лыжника на высоте около 30-50 см. Выполнять перешагивания.

После силовых упражнений.

1. Прыжки на мяче - прыгунке (при необходимости выполнять со страховкой).
2. Ходьба по параллельным жердям, вперед и назад, в качестве которых можно использовать перевернутые лыжи, вперед и назад.  
Выполнять со страховкой.
3. Упражнения с набивным мячом.
4. Подъемы мяча, переключивание из руки в руку, метания, ведение ногами.
5. Выполнять упражнения в различных видах равновесия. Можно выполнять с закрытыми глазами, но со страховкой.
6. Использовать природные факторы. Ходьба на лыжах, можно положить подушечку на санки и передвигаться на санках с помощью лыжных палок,
7. Ходьба по сугробам. Занятия в воде.

## 8. Использовать самокат и лыжи.

Упражнения выполнять сериями приблизительно от трех до пяти серий. Комплекс состоит из 3-6 упражнений и выполняется по кругу.

### Комплексы коррекционных физических упражнений и методика их применения

Прежде чем перейти непосредственно к занятиям физическими упражнениями необходимо помнить, что формирование движений должно производиться в строго определенной последовательности, а именно: начиная с головы, затем идут руки, руки — туловище, руки — туловище — ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Коррекционная программа по физическому воспитанию должна как бы «заглядывать» немного вперед и предусматривать также применение таких комплексов корригирующих упражнений, которые бы соответствовали более высокому (и в настоящий момент невозможному) уровню двигательного развития. Для этого необходимо определить двигательные коррекционные задачи для каждого ребёнка, которые будут решаться в процессе всего реабилитационного периода.

#### *Основные двигательные коррекционные задачи:*

- а) формирование умения ползать на животе, самостоятельно принимать положение на четвереньках, передвигаться на четвереньках;
- б) создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка, а именно: элементы стойки на коленях, вставания с поддержкой с последовательной постановкой и выпрямлением ног, стояние у опоры с поддержкой, без поддержки и т. д.

#### *Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:*

- а) коррекция порочной сгибательно-приводящей установки кистей;
- б) улучшение подвижности в суставах рук и в плечевом и тазобедренном;
- в) преодоление патологических тонических рефлексов;
- г) формирование опороспособности рук и плечевого пояса, а также стоп и нижних конечностей в целом;
- д) развитие статической и динамической устойчивости (равновесия);
- е) формирование предметной манипуляции руками;
- ж) развитие ориентировки в собственной схеме тела и окружающем пространстве и др.

#### *Специальные коррекционные задачи:*

- а) развитие речи посредством движения;
- б) формирование пространственных представлений;
- в) ознакомление с основными свойствами материалов и т. д.

Для того чтобы добиться хороших результатов, занятия физическими упражнениями у детей с ДЦП должны быть ежедневными и проходить в течение всего дня.

### 1 Упражнения для формирования вертикального положения головы (Рис. 1)

Из исходного положения лежа на спине.

1. И. п. лежа на спине: при помощи погремушки, яркой игрушки или щелканья пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание головы.

2. То же, но с подложенным под плечевой пояс валиком.

3. И. п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс ребенка приподнимается руками методиста и выносится вперед — стимулируется подъем ребенком головы.

4. И. п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи — создаются условия для подъема головы.

5. То же, но тягу производить за предплечья или кисти — это способствует подъему головы, и затем туловища.

6. И. п. лежа на спине, ноги согнуты и разведены, кисти ребенка прижаты (прихвачены) к одноименным лодыжкам — вызывается подъем головы.

7. То же, но с покачиванием ребенка в данном положении вперед-назад (типа качалки).

8. И. п. лежа на спине, ноги ребенка прижаты ладонью методиста в районе коленного сустава, другой рукой захватывается кисть ребенка и выполняется тяга вперед — вверх — стимулируется подъем-поворот головы.

9. И. п. лежа на спине, ноги ребенка прижаты предплечьями методиста, а ладони располагаются с обеих сторон под головой ребенка — вызывается подъем головы.

10. И. п. лежа на спине, ребенку протягивается игрушка (палочка, трубочка, веревочка) для захвата пальцами рук, после чего выполняется легкая тяга ребенка за удерживаемый предмет до положения выпрямления рук и их натяжения — стимулируется подъем головы.

11. И.п. лежа на спине, держать ребенка за кисти выпрямленных и поднятых вперед рук: поочередное поднимание ребенка за каждую руку с поворотом на бок — вызывается поворот головы.

12. И. п. лежа на спине, руки методиста обхватывают голову ребенка слева и справа и выполняют пассивные движения ею влево-вправо, вперед-назад (для этого ребенок кладется на край кушетки, матрасика или топчана).

13. И. п. лежа на спине: самостоятельные повороты головы влево-вправо на звук (щелчок пальцами, потряхивание погремушкой и др.).



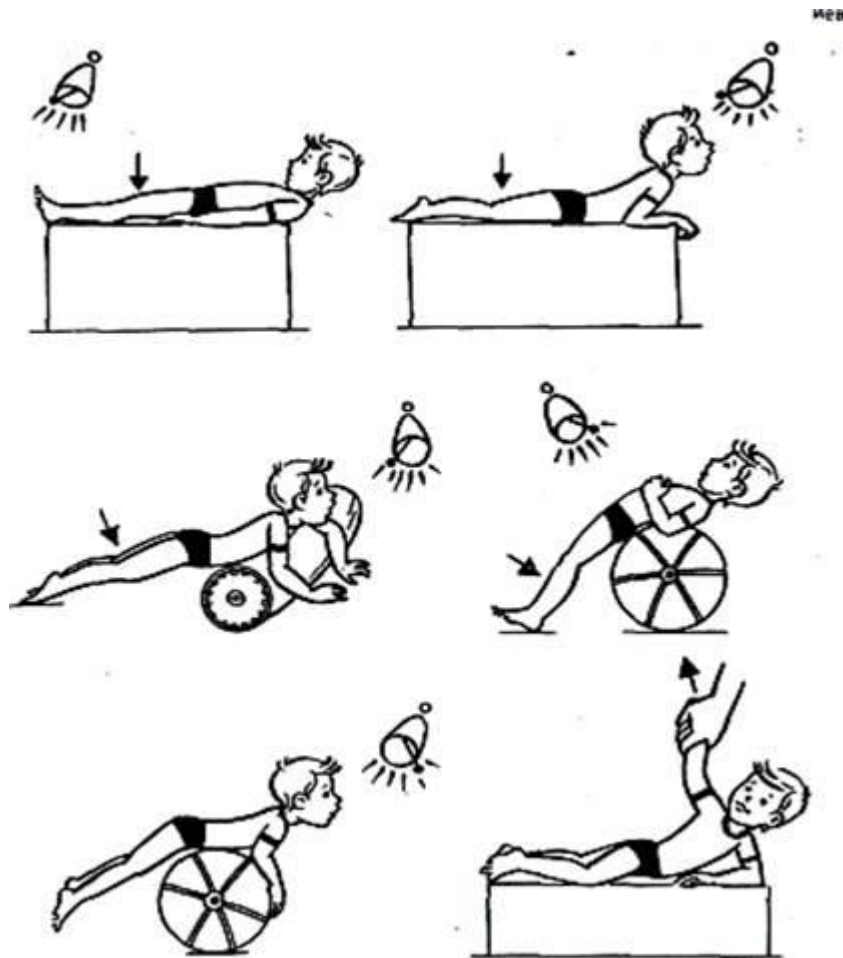


Рис. 1. Основные исходные положения и рабочие позы ребенка для формирования вертикального положения головы

14. То же, но голова ребенка должна несколько выступать за край матраса или топчана.

15. И. п. лежа на спине, голова наполовину выступает за край матраса или топчана. Со стороны живота внимание ребенка привлекается игрушкой — это способствует попыткам самостоятельного подъема головы.

16. И. п. лежа на спине, на наклонной поверхности ( $10\text{—}30^\circ$ ) головой вниз, руки в районе локтей прижаты методистом. Ассистент методиста (мать ребенка и т. д.), манипулируя игрушкой со словесным сопровождением, привлекает его внимание и стимулирует самостоятельный вывод головы в вертикальное положение.

17. То же, но с покачиванием вверх-вниз наклонной доски во время выполнения упражнения.

18. И. п. лежа на боку: стимулирование поворотов головы за погремушкой, яркой игрушкой, пощелкиванием пальцами.

19. И. п. лежа на боку: потянуть ребенка за руку, слегка приподнять для формирования устойчивого вертикального положения головы.

2 Упражнения для формирования положения на четвереньках (Рис.2)

1. И. п. лежа на животе: методист выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног — происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса).
2. И. п. лежа животом на валике: методист пассивно разгибает голову ребенка, сгибает — разводит ноги — тяжесть тела переносится на тазовый пояс, руки при этом выполняют поддерживающую функцию.
3. И. п. лежа грудью на ладони методиста: методист приподнимает верхнюю часть тела ребенка под грудь вверх, при этом одной ногой пассивно придается положение сгибания.
4. И. п. лежа на животе, опора на вытянутые руки: методист сгибает одну ногу в колене — бедре и фиксирует ее в этом положении; затем подтягивает таз ребенка в сторону опорной ноги — предполагается сгибание и вынос вперед противоположной ноги.
5. И. п. сидя на пятках: методист отводит прямые руки ребенка назад — вверх, разворачивает кнаружи и приближает к позвоночному столбу — это вызывает наклон ребенка вперед.
6. И. п. сидя на пятках: методист вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом ногой на изгиб позвоночника.
7. И. п. на четвереньках: повороты головой в разные стороны.
8. И. П. На четвереньках: манипуляции одной рукой с предметами, что формирует устойчивое положение тела на трех опорах.
9. И. п. на четвереньках на подвижном стенде (доске, площадке):  
с изменением угла наклона площадки ( $10—45^\circ$ ) достигают перемещения массы тела ребенка поочередно на плечевой и тазовый пояс.
10. И. п. на четвереньках: при помощи игрушек (обращения, звуков) методист стимулирует отрыв одной из рук ребенка от опоры и легкими подталкиваниями с подстраховкой выводит его из устойчивого трехопорного положения.

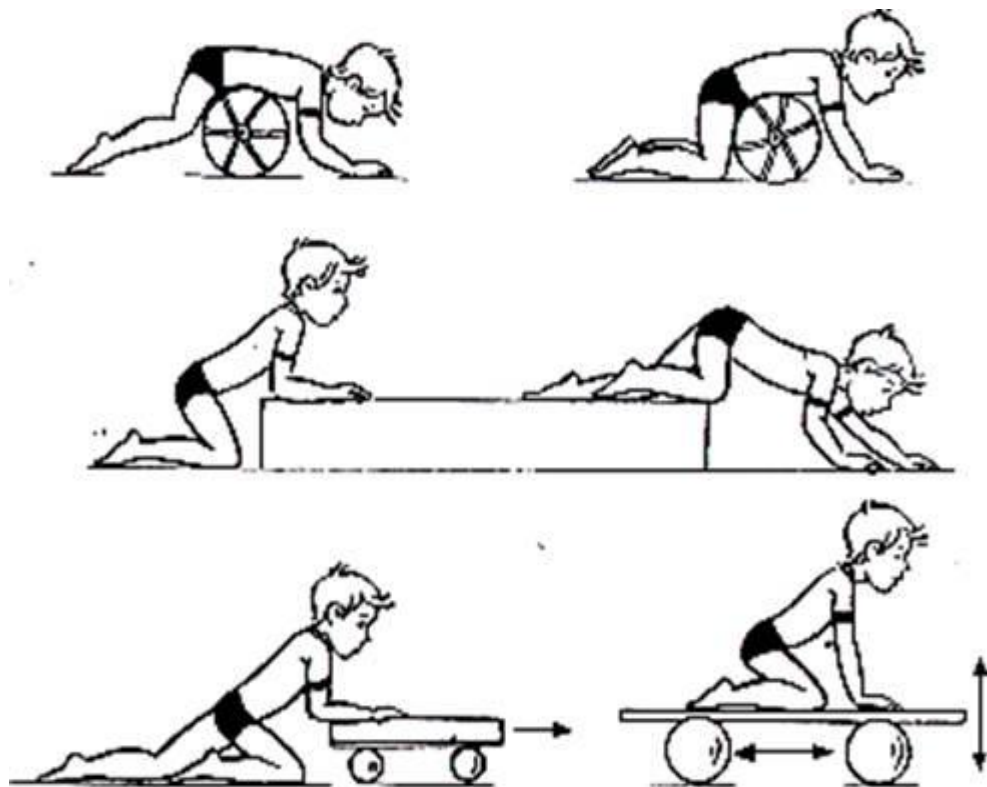


Рис. 2. Основные исходные положения и рабочие позы ребёнка для формирования положения на четвереньках

11. И. п. на четвереньках: ребенок самостоятельно или с помощью методиста отрывает от опоры одновременно разноименные руку и ногу; методист помогает ребенку принять устойчивое положение с последующим переносом опоры на противоположные конечности.

12. И. п. стоя на четвереньках на качающейся твердой плоскости (подвижная доска) или эластичной поверхности батута: методист раскачивает ребенка сначала в одном направлении (сверху вниз) с заданным ритмом, а затем с изменением направления движений и ритма.

13. И. п. стоя на четвереньках на большом шаре (надувном мяче): методист удерживает ребенка за лодыжки и выполняет различные покачивания на мяче (вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз и в сочетаниях).

### 3 Упражнения для формирования функции сидения (Рис.3)

Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т. д., фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.

Методист удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.

1. И. п. — ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах методиста, лицом к нему: методист удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые наружу руки, выполняя покачивания в различных направлениях.

2. И. п. — ребенок сидит на коленях методиста спиной к нему: методист захватывает руки ребенка, отводит их назад и разворачивает наружу, покачивая в таком положении.

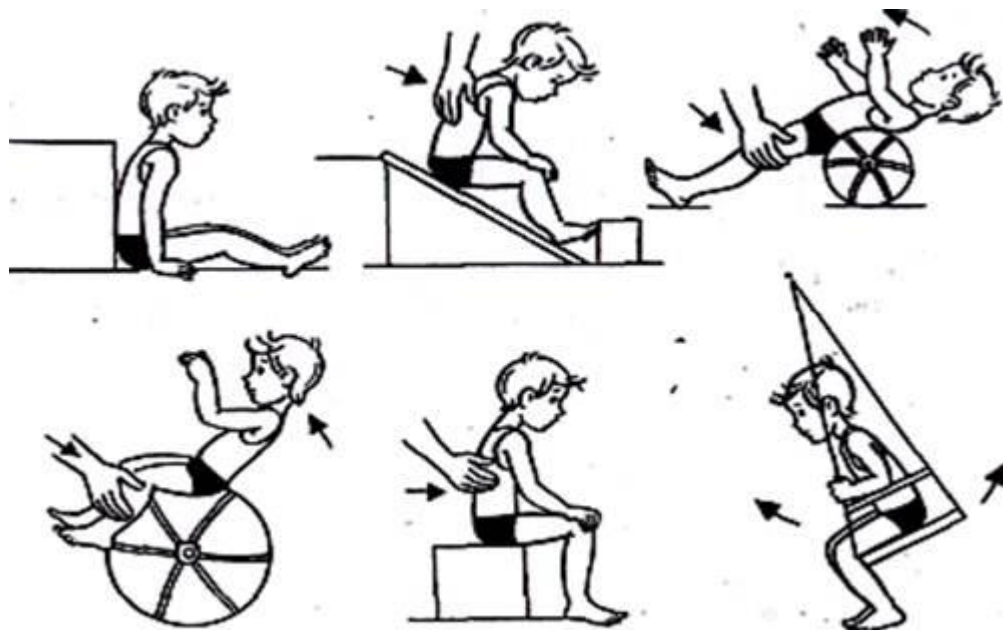


Рис. 3. Основные исходные положения и рабочие позы ребёнка для формирования функций сидения

3. И. п. сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т. д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре; руки разогнуты и отведены назад.

4. И. п. сидя на батуте или другой эластичной (подвижной) поверхности: методист надавливает руками на голову или плечи ребенка, выполняя раскачивание вверх-вниз — ребенок при этом стремится выпрямиться.

5. И. п. сидя в специальном стульчике с опорой предплечьями о стол.

6. И. п. сидя на коврик, поддерживаясь двумя руками за поручень, трубку, натянутую веревку или пальцы методиста — сохранение устойчивого положения тела.

7. И. п. сидя на горизонтальной поверхности (площадке), руки предплечьями опираются на параллельные горизонтальные поручни типа «брусья», расположенные на удобной для ребенка высоте.

8. И. п. сидя на горизонтальной поверхности (площадке), хват руками о вертикальный, жестко стоящий поручень — сохранение устойчивой позы в данном положении.

9. И. п. сидя на горизонтальной поверхности, хват руками сверху за поперечный поручень, располагаемый на различной высоте и удалении от ребенка, — сохранение устойчивой позы.

10. То же, но хват кистями производится за натянутый канат, веревку или эластичный жгут, расположенные: а) перед ребенком; б) сбоку от него — на определенной высоте. Сохранение устойчивой позы.

11. И. п. сидя, упор руками сзади: методист легкими разнонаправленными подталкиваниями выводит ребенка из равновесия, которое он пытается сохранить.

12. И. п. сидя на коврике, хват двумя руками сверху' за гимнастическую палку: методист поворачивает палку влево-вправо, вызывая соответствующие развороты туловища ребенка.

13. И. п. сидя на коврике: методист захватывает ребенка за голени выпрямленных ног и постепенно приподнимает их — ребенок старается сохранить первоначальное вертикальное положение туловища.

14. И. п. сидя на бедрах методиста, спиной к нему, ноги врозь: методист наклоняет таз ребенка вперед — вниз, вызывая рефлекторное выведение туловища назад — вверх.

15. И. п. сидя по-турецки на наклонной доске, между ног положен набивной мяч или утяжеленный валик (для придания большей устойчивости). По обе стороны от ребенка расположились методисты (или родители). Расположившись сбоку от ребенка, один из взрослых протягивает ему какие-нибудь мелкие предметы (камешки, шарики, кубики и др.), которые ребенок, в свою очередь, должен передать другому взрослому, расположенному на противоположной стороне.

16. И. п. сидя по-турецки на наклонной доске (при необходимости использовать валики): методист плавно приподнимает-опускает нижний край доски, смещая общий центр тяжести ребенка, чем вызывает балансирующие движения со стороны ребенка и попытки сохранить устойчивое положение тела.

17. И. п. сидя на подвесных качелях, ноги свисают вниз: методист выполняет маятникообразные раскачивания ребенка в переднезаднем направлении.

18. То же, но раскачивания выполняются в различных направлениях, включая круговые вращения ребенка.

19. И. п. сидя на подвижной доске (в качестве одного из вариантов можно использовать чертежную доску, которая установлена на четырех прикрепленных к ней резиновых камерах от мяча), упор руками сзади: методист выполняет равномерные небольшие покачивания вверх-вниз, затем то же слева направо в определенном ритме и последовательности. В дальнейшем ритм движений и их последовательность видоизменяются.

20. И. п. сидя на подвижной доске: методист изменяет угол наклона доски в различных направлениях, сначала в постоянном режиме, а затем в различных вариантах, вызывая у ребенка соответствующие страховочные реакции.

Все перечисленные выше упражнения, выполняемые в положении сидя на подвижной доске, усложняются за счет использования для сидения ребенка скамейки (стульчика или подставки), при этом ребенок плотно касается подошвами опоры.

21. То же, но ноги ребенка находятся на весу, не касаясь подошвами опоры — этим самым достигается большая неустойчивость ребенка, в положении сидя, что вызывает необходимые балансирующие движения.

22. И. п. сидя на качалке, держась за нее сбоку руками (сначала ребенка усаживают по направлению качательных движений, а затем боком, поперек качалки): методист раскачивает качалку, начиная с небольшой амплитуды, постепенно ее увеличивая.

23. И. п. сидя на пружинящем стульчике, ноги подошвами на опоре: методист сначала сам покачивает стул с ребенком вверх-вниз, постепенно вызывая ребенка на самостоятельные попытки выполнить эти же движения.

24. То же, но ребенок не касается стопами опоры.

25. И. п. сидя на вращающемся стульчике, руки на подлокотниках: методист вращает кресло то в одну, то в другую сторону с различной последовательностью и частотой — ребенку необходимо сохранить устойчивую позу.

26. И. п. сидя по-турецки на наклонно установленном (10—45°) мини-батуте (сделанном из автомобильной камеры, на которую при помощи эластичных жгутов натягивается брезентин): выполнение в данном положении различных поворотов, наклонов, манипуляций с предметами.

27. То же, но сидя на самой камере с касанием стопами опоры.

28. Те же упражнения, но на горизонтально положенном батуте.

29. И. п. сидя по-турецки на эластичной поверхности горизонтально

установленного батута: методист приподнимает край батута со стороны ног, вызывая соответствующее наклонное движение туловища вперед.

30. Сохранение устойчивой позы сидя по-турецки, (сидя с согнутыми ногами, сидя с упором руками сзади) на раскачивающемся в различных направлениях батуте.

Перечисленные выше упражнения на батуте выполняются также со связанными эластичным жгутом за спиной руками ребенка.

Представленные выше упражнения на доске и батуте можно выполнять в варианте «карусель», когда снаряды устанавливаются при помощи подставки на вращающемся диске «Здоровье».

Данную группу упражнений можно усложнить исключением у ребенка зрительного контроля при помощи эластичной повязки на глазах.

4 Упражнения для формирования умения самостоятельно стоять

1. И. п. стоя: руки лежат ладонями на опоре на уровне пояса.

2. И. п. стоя: руки захватывают рейку гимнастической лестницы на уровне груди.

3. И. п. стоя у ступенчатой опоры, ребенок прижимается к ней животом: руками производить манипуляцию с игрушками (взять, положить, подвинуть, переложить из руки в руку, бросить, попытаться поднять и др.).

4. И. п. стоя в манеже, руки захватывают поручень: раскачивания в стороны с переносом тяжести тела сначала на одну, затем на другую ногу.

5. И. п. стоя у стеллажа, на полках которого на различной высоте расставлены игрушки, руки на опоре: ребенок пытается достать игрушку, отрывая одну руку от опоры и приподнимаясь вверх на носках.

6. И. п. стоя у низкого столика (тумбочки), руки на опоре, игрушки разложить рядом на ковре: ребенок должен поднять и сложить все игрушки на стол.

7. И. п. стоя в манеже (или у поручня), руки на опоре: методист держит в руке подвешенную игрушку и предлагает ее ребенку в процессе игр: «ну-ка, возьми!», «достань, дотянись!», «отними у меня!» и др.

8. И. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, между ними небольшой валик: сохранение устойчивого положения в данной позе, то же с подталкиванием.

9. И. п. стоя у поручня, хват за него двумя руками, к поручню на уровне колен ребенка подвешен мяч: ребенок пытается футболировать мяч, оставаясь при этом на одной ноге.

10. И. п. стоя на подвижной доске, хват руками за поручень: методист изменяет наклон доски, выполняет раскачивание, — ребенок старается сохранить равновесие посредством изменения положения туловища и переноса тяжести тела.

11. И. п. стоя ногами на продольной качалке, хват руками за поручень на уровне груди: перенос тяжести тела с пятки на носок и выполнение переката на качалке.

12. И. п. стоя ногами на сферической качалке, хват руками за поручень: перенос тяжести тела вперед-назад и с ноги на ногу, выполняя качательные движения.

5 Упражнение для формирования самостоятельной ходьбы (Рис.4)

1. И. п. — основная стойка, методист удерживает ребенка спереди за руки, на полу лежит лестница с горизонтальными поперечными рейками: методист легко тянет ребенка вперед, вдоль лестницы, стимулируя вынос вперед и перенос через рейку маховой ноги.

2. И. п. — основная стойка, методист держит ребенка за туловище сзади двумя руками: подталкиванием ребенка вперед достигается формирование шаговых движений через лежащие на полу гимнастические палки.

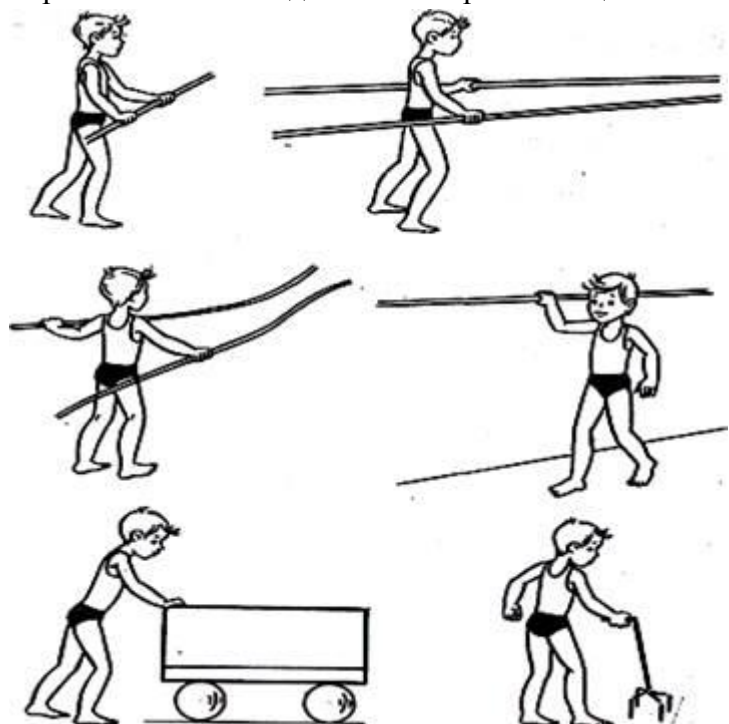


Рис. 4. Основные исходные положения и рабочие позы ребенка для формирования умения ходить

3. И. п. — основная стойка, захват двумя руками трубки (гимнастической палки), удерживаемой методистом, к середине которой подвешен на шнуре мяч (примерно на высоте середины голени ребенка): методист ведет ребенка вперед, добиваясь того, чтобы он стал самостоятельно футболировать мяч левой и правой ногами.

4. И. п. сидя на велостанке, стопы фиксированы на педалях ремнями: методист выполняет сначала пассивное педалирование, постепенно формируя самостоятельные поочередные движения ногами ребенка.

5. И. п. — основная стойка, методист сзади поддерживает ребенка руками под мышки, рядом находится большой надувной мяч: методист направляет ребенка на мяч и формирует у него ударно-шаговое движение («футболирование в движении»).

6. Ходьба с опорой руками на параллельные бруски на уровне пояса.

7. Ходьба с опорой руками на натянутые продольно параллельные канаты.

8. Различные варианты ходьбы на «подвесной дороге»:

а) с хватом двумя руками за переднюю подвижную поперечную трубку;

- б) с хватом двумя руками соответственно за две передние поперечные подвижные трубки;
  - в) с хватом двумя руками за соответствующие боковые продольные подвижные трубки;
  - г) с подталкиванием впереди себя по канату нанизанных на него предметов (шариков, колец и др.).
9. Ходьба приставными шагами влево и вправо, держась руками за горизонтальные рейки лестницы, поручень, натянутый канат и т. д.
  10. Ходьба по эластичной поверхности с поддержкой методиста или с использованием хвата руками за канат (поручень).
  11. Ходьба с поддержкой методистом за руки по наклонной плоскости (доске) вверх-вниз.
  12. И. п. стоя спиной у опоры (стены, тумбы, дивана), ноги на ширине плеч: методист располагается перед ребенком и протягивает ему руки стимулируя выполнение нескольких самостоятельных шагов.
  13. Ходьба, держась руками за поручень универсальной тележки и толкая ее перед собой.
  14. Ходьба, придерживаясь одной рукой о руку методиста по меткам, линиям, через предметы, по ячейкам специальной корригирующей доски («елочка», «ступание»).
  15. Ходьба, перекатывая перед собой двумя руками валик.
  16. Ходьба с опорой на шесты, палочки и др.
  17. Выполнение элементов вышеперечисленных упражнений в направлении спиной вперед.
  18. Выполнение ходьбы с поддержкой после предварительного вращения ребенка в специальном кресле или на качелях (каруселях).
  19. Ходьба (сначала с поддержкой) по невысоким ступеням вверх-вниз.
  20. Ходьба на месте (переступание) на вращающемся барабане, опираясь руками о боковые ручки.
  21. Лазание по вертикальной лестнице формирует перекрестную координацию рук и ног.
  22. Ходьба на специальных укороченных лыжах.