

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**  
**Средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук муниципального района**  
**Безенчукский Самарской области**

**ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
гуманитарного цикла

---

Никифорова Г.В.

Протокол №1

от «27» августа 2026 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. Директора по УВР

---

Демитриева Л.А.

«28» августа 2026 г.

**УТВЕРДЖЕНО**

Директор  
ГБОУ СОШ №1  
п.г.т. Безенчук

---

Поваляева Н.Г.  
Приказ №75од.  
От «28» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся специальной медицинской группы 1-4 классов

**п.г.т. Безенчук 2026**

**Пояснительная записка к рабочей программе  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для учащихся специальной медицинской группы 1 – 4 классов**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 классов специальной медицинской группы («А», «Б») разработана с целью совершенствования физического воспитания обучающихся ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Безенчук, имеющих ограничения в состоянии здоровья (отнесённых к специальным медицинским группам), их приобщения к регулярным занятиям физической культурой и в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. Приказом Минобрнауки РФ № 1598 от 19.12.2014 г.;
- письмом Минобрнауки РФ от 30 мая 2012г. № МД-583/19;
- письмом Минпросвещения РФ от 27.08.2021 № АБ-2362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в 2021/22 учебном году»;
- рабочей программой «Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» (авторы: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2018);
- рабочей программой «Физическая культура: 1-4 классы» (автор: В.И. Лях, М.: - Просвещение, 2019 г.);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованным к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018;
- учебным планом общеобразовательной организации.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебник:

Физическая культура: 1-4 классы, автор: В.И. Лях, М. – Просвещение, 2018 г.

Рабочая программа реализуется в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования. Преподавание и обучение осуществляются на русском языке в соответствии с запросами родителей (законных представителей) обучающихся. Иных запросов о выборе языка от родителей (законных представителей) не поступало.

Содержание рабочей программы соответствует целям и задачам образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 1 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области.

**Цель программы:**

- способствование восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию,
- создание условий для системной коррекции имеющихся особенностей здоровья обучающихся.

**Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

Срок реализации программы – 4 года

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 68 часов.

Степень освоения обучающимися пройденного учебного материала по учебному предмету в рамках освоения основной образовательной программы начального общего образования за учебный год определяется путём проведения годовой промежуточной аттестации, регламентированной утверждёнными «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 1 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области» и календарным учебным графиком.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники специальной медицинской группы по завершении обучения в начальной школе.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма,
- любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### ***Познавательные УУД:***

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***Коммуникативные УУД:***

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся **научится понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

## 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1 КЛАСС

#### *Основы знаний о физической культуре*

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.
2. Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.
3. Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.
4. Режим дня и личная гигиена.

5. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

**Способы деятельности**

1. *Оздоровительные занятия в режиме дня:* проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.
2. *Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика*
3. *Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
4. *Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).
5. *Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.
6. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

**Физическая подготовка**

1. *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).
2. *Легкая атлетика:* бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».
3. *Лыжные гонки:* организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их

закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.

4. *Подвижные игры*<sup>1</sup>: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

<sup>1</sup> Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

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

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

## **2 КЛАСС**

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

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

### **Способы деятельности**

*Оздоровительные занятия в режиме дня:*

1. утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение;
2. закаливание способом обтирания;
3. индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей);
4. комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения;
5. подвижные игры во время прогулок.
6. Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.
7. *Физическое совершенствование.* Оздоровительная и корригирующая гимнастика
8. *Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.
9. *Ходьба:* с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.
10. *Бег:* в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлес-том» голени; с различным положением рук.

11. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

#### **Физическая подготовка**

1. *Гимнастика с основами акробатики*: организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).
2. *Легкая атлетика*: ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.
3. *Лыжные гонки*: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».
4. *Подвижные игры*: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

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

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

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

*Уметь*:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — равномерный бег — 200 м;
- *сила* — прыжок в длину с места (на технику);
- *координация* — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

## **3 КЛАСС**

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

1. Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.
2. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
3. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

### **Способы деятельности**

4. Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).
5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.
6. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.
7. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
8. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

1. *Комплексы упражнений:* упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.
2. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

### **Физическая подготовка**

1. *Гимнастика с основами акробатики:* акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднятие прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).
2. *Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.
3. *Лыжные гонки:* передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».
4. *Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики («Параютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от

плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления*:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

*Уметь*:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);
- *выносливость* — равномерный бег, 300 м;
- *сила* — прыжок в длину с места, см;
- *координация* — метание малого мяча на точность.

## **4 КЛАСС**

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

1. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
2. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.
3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.
4. Способы деятельности
5. Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

6. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
7. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
8. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование** *Оздоровительная и коррегирующая гимнастика*

1. *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).
2. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

#### **Физическая подготовка**

1. *Гимнастика с основами акробатики:* акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).
2. *Легкая атлетика:* прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.
3. *Лыжные гонки:* передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).
4. *Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны *знать и иметь представления:*

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

*Уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- организовывать подвижные игры с выбором ведущего;
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

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

- *сила* — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);
- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);
- *выносливость* — равномерный бег, 400 м;
- *координация* — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

## 2. Тематическое планирование

1 класс

| № | тема                                   | кол-во часов |
|---|----------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики     | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                        | 15           |
| 3 | Лыжная подготовка                      | 18           |
| 4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 18           |
| 5 | Подвижные игры                         | 36           |

2 класс

| № | тема                                   | кол-во часов |
|---|----------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики     | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                        | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                      | 18           |
| 4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21           |
| 5 | Подвижные игры                         | 21           |
|   | Промежуточная годовая аттестация       |              |

3 класс

| № | тема                                              | кол-во часов |
|---|---------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики                | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                                   | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                                 | 18           |
| 4 | Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола | 42           |
|   | Промежуточная годовая аттестация                  |              |

4 класс

| № | тема                                              | кол-во часов |
|---|---------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики                | 12           |
| 2 | Лёгкая атлетика                                   | 30           |
| 3 | Лыжная подготовка                                 | 18           |
| 4 | Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола | 42           |
|   | Промежуточная годовая аттестация                  |              |