

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
« ШКОЛА СОСНЫ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**И.П. Гурьянкина**

**Приказ № 3**

**от « 28 » августа 2020 г.**

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
1 класс  
начальное общее образование  
(ФГОС НОО)**

**Составитель:**

**Сова Сергей Иванович**

**учитель физической культуры**

**2020 – 2021 учебный год**

## Содержание

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура .....4
2. Содержание учебного предмета физическая культура.....8
3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов ,отводимых на освоение каждой темы.....10
4. Приложение к рабочей программе по физической культуре .....18

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Программы УМК "Начальная школа XXI века" "Физическая культура: 1-4 классы-М.: Вентана –Граф , 2013 .-48 с.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 1-2 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2015

Содержание программы соответствует авторской программе.

На изучение предмета в 1 классе предусмотрено 99 часов в год (33 учебных недель по 3 часа в неделю).

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие мотивов учебной деятельности;
- представление о причинах успеха в школе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;*
- *адекватного реагирования на трудности;*
- *навыков конструктивного взаимодействия*

### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия;**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала предмета, опираясь на образец выполнения;*
- *вносить необходимые дополнения, исправления в выполнение заданий, если выполнение расходится с эталоном.*

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

##### **Обучающийся научится:**

- характеризовать и понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков; о здоровом образе жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие из области развития физических качеств.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *под руководством учителя осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий, связанных с двигательными действиями и физическими упражнениями;*
- *группировать, классифицировать упражнения физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

- *устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре, группе; устанавливать очередность действий и корректно сообщать товарищу об ошибках ;
- воспринимать различные точки зрения;
- воспринимать мнение других людей о занятиях физической культурой;
- понимать необходимость использовать правила вежливости, взаимоуважения;
- контролировать свои действия во время занятий и подвижных игр;
- понимать задаваемые вопросы.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;*
- *следить за действиями других участников учебной деятельности;*
- *выражать свою точку зрения;*
- *участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.*

## **Предметные результаты**

### **Обучающийся научится:**

- понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья; ее позитивное влияние на развитие человека;
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для расширения и углубления знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;*
- *систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умения оказывать первую медицинскую помощь, формировать активный отдых и досуг.*

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся получат возможность научиться:

*иметь представления:*

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способах изменения направления и скорости движения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности

### Требования к уровню подготовки обучающихся в 1 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 - 12	9 – 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							

## 2.Содержание учебного предмета физическая культура

### **Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- Зарождение и развитие физической культуры. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.
- Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
- Внешнее строение человека. Части тела человека.

### **Организация здорового образа жизни .**

- Правильный режим дня. Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.
- Здоровое питание. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.
- Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки, основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперед и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперед, приседания и т. п.
- Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперед и вверх, приседания, наклоны вперед, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

- *Строевые упражнения и строевые приемы.*
- *Легкая атлетика..*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.



Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации, например:

- гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

- висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация, например:

- из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

прыжки со скакалкой;

передвижение по гимнастической стенке;

преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- *Лыжная подготовка*

Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.

Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски).

- *Подвижные игры:*

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*

прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. голова, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**Тематическое планирование**

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)</b>		
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>		
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	здорового питания. Полезные продукты	соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>		
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)</b>		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»),	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	«Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	
Лыжная подготовка (19 ч)	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
Подвижные игры (22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

## Календарное планирование

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки прохождения темы	Фактиче ские сроки(и/ или коррекц ия)	Примеча ние
<b>Знания о физической культуре (4 ч.)</b>				
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры Урок-сказка .Понятие о физической культуре			
2.	Зарождение и развитие физической культуры			
3.	Связь физической культуры с трудовой деятельностью.			
4.	Внешнее строение человека.			
<b>Легкая атлетика – 10 ч.</b>				
5.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег. Игра «Быстро по своим местам».			
6.	Ходьба и бег. Основные движения ходьбы и бега.			
7.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью до 10 м.			
8.	Техника безопасности при выполнении прыжков. Прыжок в длину.Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Игра «С кочки на кочку».			
9.	Основные правила выполнения прыжков. Прыжок вперед толчком двумя ногами с места.			
10.	Прыжки через скакалку. Правила выполнения прыжков.			
11.	Челночный бег.3*10 .Техника безопасности. Игра «Ястреб и утка».			
12.	Упражнения с резиновым мячом(подбрасывание и ловля мяча).			
13.	Упражнения с резиновым мячом(подбрасывание и ловля мяча).			
14.	Игры с бегом.. Игра «Быстро в круг».			
<b>Гимнастика с основами акробатики (10ч.)</b>				
15.	Освоение строевых упражнений			
16.	Строевые упражнения и строевые приемы. Стойка ноги врозь.			
17.	Строевые упражнения и строевые приемы. Стойка на носках.			
18.	Строевые упражнения и строевые приемы.Упор присев.			
19.	Строевые упражнения и строевые приемы. Команды «Становись!», «Смирно!»,«Равняйся!»			
20.	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись».			
21.	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды.			

22	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись».			
23	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды.			
24	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды.			
<b>Организация здорового образа жизни (3 часа)</b>				
25	Планирование режима дня школьника 1 класса. 1 час			
26	Здоровое питание. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.			
27	Правила личной гигиены			
<b>Подвижные игры – 10 ч.</b>				
28.	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам»			
29.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»			
30.	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».			
31.	Подвижные игры. Игра «Не попади в болото»			
32.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву»			
33.	Подвижные игры. Игра «Хромая птичка»			
34.	Подвижные игры. Игра «У медведя во бору»			
35.	Подвижные игры. Игра «Совушка»			
36.	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».			
37.	«Внимание, на старт». Игра «Капитаны».			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 13ч.</b>				
38.	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды			
39	Строевые упражнения и строевые приёмы. Команды			
40.	Наклоны и повороты туловища в разные стороны			
41	Наклоны и повороты туловища в разные стороны			
42.	Наклоны и повороты туловища в разные стороны			

43.	Лазание по гимнастической стенке разными способами – «ящерицей» и «медведем». Техника безопасности.			
44.	Лазание по гимнастической стенке разными способами – «ящерицей» и «медведем».			
45.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке			
46.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке			
47.	Перелезание через гимнастического «козла». Техника безопасности. Упражнения на равновесие.			
48.	Перелезания через гимнастического «козла». Упражнения на равновесие.			
49.	Перелезания через низкие препятствия			
50.	Перелезания через низкие препятствия			
<b>Лыжная подготовка (19ч.)</b>				
51.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.			
52.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.			
53.	Техника выполнения скользящего шага.			
54.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.			
55.	Передвижение скользящим шагом			
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».			
57.	Техника выполнения скользящего шага. Игра «Салки на марше».			
58.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага с палками. Игра «День и ночь»			
59.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага. Игра «На буксире».			
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
61.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками.			
62.	Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом.			
63.	Техника подъема ступающим шагом.			
64.	Техника передвижения попеременного двухшажного хода.			
65.	Техника выполнения попеременно двухшажного хода.			
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».			
67.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».			
68.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной»			

69.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение			
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)</b>				
70.	Простейшие навыки контроля самочувств			
71.	Внешние признаки собственного недомогания			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа).</b>				
72.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.			
73.	Физические упражнения для физкультминуток.			
74.	Упражнения для профилактики нарушений зрения			
<b>Легкая атлетика (13ч)</b>				
75.	Чередование ходьбы и бега. Упражнения с резиновым мячом.			
76.	Упражнения с резиновым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель			
77.	Игры с бегом, прыжками. Игра «Брось – поймай!» 1 час			
78.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест)			
79.	Бег. Метание на дальность.			
80.	Бег. Совершенствование метания на дальность.			
81.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».			
82.	Прыжки в высоту. Челночный бег			
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Челночный бег.			
84.	Кроссовая подготовка			
85.	Бег 1000 м на результат			
86.	Кроссовая подготовка.			
87.	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью до 10 м.			
<b>Подвижные игры (12ч.)</b>				
88.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».			
89.	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.			
90.	Эстафеты.. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			
91.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.			
92.	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.			
93.	Эстафеты. Развитие координации			
94.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
95.	Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.			
96.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.			



97.	Игра «Верёвочка» Эстафеты			
98.	Правила общения во время подвижной игры. Игра «Стоп»			
99.	Подвижные игры. Игра «Не попади в болото» Правила поведения при купании в водоемах во время			

## **Приложение к рабочей программе по физической культуре**

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

**Основная медицинская группа** включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

### **Подготовительная медицинская группа.**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

### **Специальная медицинская группа.**

Учащиеся специальной медицинской группы (СМГ) занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся СМГ формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет.(в зависимости от заболевания). Если такой СМГ в школе не сформировано, тогда учащиеся, отнесенные к СМГ, обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями.

Уроки физической культуры для учащихся СМГ планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся СМГ посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики (специально разученные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

Основной формой занятий по физической культуре с учащимися СМГ являются уроки физической культуры и занятия в группах СМГ при поликлинике.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (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
Органы 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 выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, 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
Органы 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	

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в подготовительной группе.**

**Обучающийся научится:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в специальной группе.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 классов СМГ должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

**Обучающийся научится:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.

*Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту 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* – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- *сила (по выбору)* – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью на занятиях физической культуры**

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

**Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц** обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

**Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации**

**движений, ловкости, быстроте двигательной реакции.** Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног.** Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

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

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Совершенствование содержания и организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях определяется дифференцированным подходом к физической нагрузке для каждой медицинской группы учащихся в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья.

**СОГЛАСОВАНО**

**Протокол заседания  
методического объединения учителей  
от 26.08.2020г. № 01**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А. Демчук  
27.08.2020г.**

