

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № _____ от

«29» августа 2017 г.

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

Составитель:

Сова Сергей Иванович

учитель физической культуры

2017 – 2018 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. Календарно-тематическое планирование.....	14
5. Приложение к рабочей программе по физической культуре.....	19

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 во 2 классе предусмотрено 102 часа в год (34 учебных недели 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.

Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

У обучающегося будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием ,величиной физических нагрузок.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития.

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 жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий ;
- составлять план действий с учетом требований безопасности;
- ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и освоено ,а также качество и уровень освоения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь исправлять их.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- выбирать способы при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- различать виды упражнений, виды спорта;
- сравнивать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств
- составлять модель и преобразовывать ее в случае необходимости.

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре, интегрироваться в группу сверстников;
- сохранять доброжелательное отношение со сверстниками ;
- договариваться несиловыми методами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- общению и взаимодействию с партнёрами по совместной деятельности ,задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов;
- аргументировать собственную позицию с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям; выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м на дальность; выполнять кувырок боком, вперёд, кувырок назад через плечо;
- преодолевать препятствие высотой до 90 см;
- выполнять вис согнувшись, углом; играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- играть в подвижные игры во время прогулок; играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся получают возможность *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
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
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 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							

Раздел 2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

- Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.
- Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.
- Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.
- Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.
- Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни .

- Правильный режим дня (соблюдение, планирование).
- Здоровое питание.
- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Закаливание. Массаж.
- Правила личной гигиены.
- Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений).
- Измерение длины и массы тела.
- Оценка состояния дыхательной системы.
- Оценка правильности осанки.
- Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

- Физические упражнения для утренней гимнастической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.
- Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно – оздоровительная деятельность

- Лёгкая атлетика
 - Беговые и прыжковые упражнения.
 - Бросание малого и большого мяча.
 - Метание.
- Гимнастика с основами акробатики
 - Строевые приемы и упражнения
 - Лазание.
 - Перелезание.
 - Ползание.

Висы и упоры.
Акробатические упражнения.
Снарядная гимнастика.
Кувьрки.
Перекаты.

- Лыжная подготовка
 - Передвижение по ровной местности.
 - Ступающий шаг(с палками и без).
 - Скользющий шаг.
 - Прохождение дистанции 1 км скользющим шагом.
 - Спуски с пологого склона.
 - Торможение «плугом», подъем «лесенкой».
 - Правила хранения лыж.
 - Правила техники безопасности по лыжной подготовке.
- Подвижные и спортивные игры
 - Игры на свежем воздухе и в помещении.
 - Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд
Лыжная подготовка (19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		<p>склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>
Подвижные и спортивные игры (26 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам</p>

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Плановые сроки прохожде ния темы	Фактические сроки(и/или коррекция)	Примечание
Знания о физической культуре (3ч.)				
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры. история появления Олимпийских игр.			
2.	Скелет и мышцы человека Профилактика травматизма			
3.	Осанка человека Комплексы упражнений для формирования осанки			
Организация здорового образа жизни (3ч.)				
4.	Правильный режим дня. Планирование своего режима.			
5.	Закаливание. Простейшие закаливающие процедуры.			
6.	Профилактика нарушения зрения.			
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(2ч.)				
7	Оценка правильности осанки. Комплексы упражнений для формирования осанки			
8	Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении стоя и сидя.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч.)				
9	Физические упражнения для утренней гимнастики.			
10	Физические упражнения для физкультминуток			
11	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.			
Легкая атлетика (17ч.)				
12	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое ме			
13	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод».			
14	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома			
15	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»			
16	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка			
17	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»			
18	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний			
19	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»			

20	Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».			
21	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.			
22	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»			
23	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»			
24	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Мяч соседу»			
25	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»			
26	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышиба»			
27	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»			
28	Урок – соревнование. Эстафеты			
Гимнастика с основами акробатики(11ч.)				
29	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна»			
30	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»			
31	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»			
32	Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»			
33	Лазанье по канату. Игра «Неудобный бросок»			
34	Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты»			
35	Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле».			
36	Гимнастика. Висы. Эстафет			
37	Техника опорного прыжка. Игра «Конники- спортс»			
38	Гимнастика. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафет			
39	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Игра «Мышеловка»			
Подвижные и спортивные игры(9ч.)				
40	Игра « Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча. Учимся обращаться с мячом			
41	Урок – игра. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Играем. Соревнование.			
42	Урок-игра Передача баскетбольного мяча. Занимаемся гимнастикой			
43	Игра с мячом: ловля, передача.			
44	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка».			
45	. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».			
46	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом			
47	Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне»			

48	. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему». Подведение итогов			
Лыжная подготовка(19ч.)				
49	Т.Б. на лыжах Передвижения на лыжах.. Игра «Слалом на санках».			
50	Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»			
51	Попеременный двухшажный ход. Игра «Про ехать через ворота»			
52	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»			
53	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом			
54	Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку			
55	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с гор			
56	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».			
57	Передвижения на лыжах до 1 км. Игра «Слалом на санках».			
58	Лыжные гонки. Эстафеты на лыж			
59	. Передвижения на лыжах до 1 км. Игра «Слалом на санках».			
60	Лыжные гонки. Игра «Кто дальше скатится с горки»			
61	Техника выполнения спуска в низкой стойки			
62	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник			
63	Передвижения на лыжах до 1 км			
64	Лыжные гонки. Игра «Кто дальше скатится с горки»			
65	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Самый быстрый лыжник			
66	Передвижения на лыжах до 1 км			
67	Лыжные гонки. Игра «Самый смелый лыжник»			
Спортивные игры -12 часов				
68	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой и по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне			
69	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».			
70	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»			
71	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстаф			
72	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волн			
73	Волейбол. Подводящие упражнения для обу чения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок». Подведение итогов			

74	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитан».			
75	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Слалом с мячо»			
76	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»			
77	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»			
78	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.			
79	Игра дл обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок». Подведение итогов			
Гимнастика с основами акробатики (12ч.)				
80	Урок - игра. Опорный прыжок. Лазание Игры со скакалкой. «Попрыгунчикиворобушки». Закаливание. Дыхательная гимнастика			
81	Опорный прыжок, Лазание Игры « День и ночь», «Попрыгунчикиворобушки». Игры на внимание. Комплекс «Красивая осанка»			
82	Опорный прыжок, Лазание Игры « День и ночь», «Попрыгунчикиворобушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?			
83	Опорный прыжок, Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды.			
84	Игра « Удочка». Группировка, перекааты в группировке. Дыхательные упражнения.			
85	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу. Упражнения для психорегуляции.			
86	« Перемена мест». Кувырок вперед, лазание. Развиваем гибкость			
87	Акробатические упражнения. Домашний стадион. Комплекс «Красивая осанка». Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения.			
88	Урок-игра « Удочка». Акробатические упражнения. Домашний стадион.			
89	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека			
90	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия			
91	Урок-игра. Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.			

Легкая атлетика (6ч.)				
92	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень			
93	Метание малого мяча из-за головы. Игра «Попади в цель			
94	Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом»			
95	Техника прыжков с разбега в высоту. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру			
96	Бег 30 м. Прыжки с проведением вперед и назад. Игра «У медведя во бору»			
97	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики».			
Спортивные игры (5ч.)				
98	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»			
99	Игры с прыжками. Игра «Пустое место			
100	Игры с мячом. Игра « Гонка мячей			
101	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану			
102	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафета.			

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.

Ученик 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;

Ученик 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.

Ученик 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;

Ученик 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.

Следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5 - 2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

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

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий

