

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № 3

от «30 » августа 2021 г.

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

Составитель:

Сова Сергей Иванович

учитель физической культуры

2021 – 2022 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 учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов ,отводимых на освоение каждой темы.....	10
4. Приложение к рабочей программе по физической культуре.....	22

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373(в редакции приказов от 26 ноября 2010 №1241 , от 22 сентября 2011 года №2357,от 31 декабря 2015 г. № 1576),от 11 декабря 2020г. №712;
- основной образовательной программы начального общего образования АНОО «Школа Сосны»,утвержденной приказом №3 от 30августв 2021 года;
- 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

В соответствии с учебным планом АНОО «Школа Сосны» на 2021-2022 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

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 учащиеся получат возможность научиться:

иметь представление:

- роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающиеся получают возможность демонстрировать уровень физической подготовленности:

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
2 ступень (9-10 лет)

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во	2	3	5			
	раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15

5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

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

Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре для 4 класса начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания ,самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты

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 здоровье сберегающую 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.*

2.Содержание учебного предмета .

Знания о физической культуре.

- Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

- Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

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.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса. Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

Тематическое планирование .

№ п \ п	Тема	Кол-во часов	Компонент программы воспитания АНОО «Школа Сосны»
1	Знание о физической культуре	4ч	«Тропа здоровья»(походы на географические объекты)
2	. Организация здорового образа жизни (3 ч)	3ч	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	2ч	
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)	3ч	Игра «Вперед ,мальчишки!» Конкурсная игра «Богатырская сила»
5	Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)	91ч.	Спортивная эстафета « Здоровые дети-сильная страна». Эстафета «Будущие чемпионы» Классный час «День здоровья» «Тропа здоровья»(походы на географические объекты)
	Итого	102ч.	

Календарное планирование

№ п/п	Тема	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки(и/или коррекция)	Примечание
1	Вводный. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Влияние л/а на организм школьника.			
2	Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.			
3	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.			
4	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.			
5	Бег на средние дистанции. Бег 500м.			
6	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.			
7	Обобщение изученного материала. День Здоровья. Игры и эстафеты.			
8	Мониторинг физической подготовленности.			
9	Кроссовая подготовка. Техника метания мяча.			
10	Бег 1000 м на результат. Влияние бега на здоровье.			
11	Преодоление препятствий. Челночный бег 3×10 м. (тест)			
12	Кросс. Метание мяча в цель. Правила соревнований в метании.			
13	Правила соревнований в беге и прыжках. Игры и эстафеты.			
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.			
15	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте.			
16	Ловля мяча двумя руками от груди на			
	месте в парах и по кругу.			
17	Бросок мяча двумя руками от груди и головы на месте. Игра «Пустое место».			
18	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Попади в мяч».			

19	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Эстафеты с б/мячом.			
20	Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Игры.			
21	Оценка техники ведения мяча шагом.			
22	Игровые упражнения. Игры с б/мячом.			
23	Волейбол. Теоретические сведения. Игры с в/мячом.			
24	Стойки и передвижения игрока. Техника владения в/мячом			
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «Два лагеря».			
27	Нижняя прямая подача. Игра «Два лагеря».			
28	Игровые упражнения. Игры. Подведение итогов.			
29	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевая подготовка.			
30	Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.			
31	Техника выполнения элементов: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.			
32	Техника выполнения равновесий, «моста» из положения лежа.			
33	Составление акробатической комбинации, упражнения на гибкость.			
34	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов.			
35	Опорный прыжок и упражнения со скакалкой.			
36	Техника выполнения опорного прыжка и лазания по канату.			
37	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (тест).			

38	Оценка техники выполнения опорного прыжка.			
39	Упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.			
40	Оценка техники выполнения лазания по канату.			
41	Оценка выполнения: подтягивание на перекладине (м), поднимание ног в висе (д).			
42	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.			
43	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах и шагом.			
44	Ведение мяча с изменением скорости и передачи различным способом.			
45	Урок – школа мяча.			
46	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Мяч капитану».			
47	Правила игры. Игра в минибаскетбол.			
48	Сочетание приемов: ведениеостановка-бросок. Игра в минибаскетбол.			
49	Игры и эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола. Подведение итогов.			
50	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Эстафеты.			
51	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.			
52	Подача мяча. Игра «Перестрелка».			
53	Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол».			
54	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».			
55	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.			

56	Игры «Перестрелка» и «Два лагеря».			
57	Сочетание приемов: перемещение, прием, передача в игровых действиях.			
58	Игровые упражнения. Игра «Пионербол».			
59	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.			
60	Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках.			
61	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок.			
62	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			
63	Повороты переступанием вокруг носков и пяток.			
64	Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе.			
65	Техника спусков со склона в средней стойке. Повороты переступанием.			
66	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски на склоне.			
67	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.			
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценка выполнения.			
69	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Эстафеты.			
70	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.			
71	Подъем «лесенкой» или «елочкой». Оценка выполнения. Игры.			
72	Игры и эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».			
73	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов.			
74	Контрольное прохождение дистанции 1-2 км.			
75	Урок-игра «Спортсмены». Подведение итогов.			
76	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».			

77	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».			
78	Броски мяча в цель (щит), по кольцу с близкого расстояния.			
79	Броски по мячу после передачи. Игра «Борьба за мяч».			
80	Броски по кольцу после ведения и остановки. Игра «Мяч капитану».			
81	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.			
82	Ловля и передача мяча в парах, тройках и по кругу. Игра «Мяч ловцу».			
83	Различные упражнения и игры на технику владения б/мячом.			
84	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра «Борьба за мяч».			
85	Эстафеты с элементами игры баскетбол.			
86	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.			
87	Правила соревнований. Учебная игра в мини-баскетбол.			
88	Мониторинг физической подготовленности.			
89	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, прыжки.			
90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».			
91	Упражнения на технику прыжка в высоту и метания мяча.			
92	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега.			
93	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м.			
94	Эстафетный бег с передачей по этапам.			
95	Бег 1000 м на результат.			
96	Кросс. Преодоление полосы препятствий.			
97	Теоретическое тестирование «Основы физической культуры».			

98	Урок – игра спортсмены.			
99	Игра «Путешествие в Спортландию».			
100	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Подведение итогов за год.			
101	Обобщение изученного материала. Турнир по мини-футболу.			
102	Обобщение изученного материала. Турнир по «Пионерболу».			

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 4 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, быстрой двигательной реакции**. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстрой 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 26.08.2021г. № 01**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____Т.А. Демчук

27.08.2021г.

