Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к Образовательной программе начального общего образования
Утверждено
Приказ № 111от 30.08.2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕВРУДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕВРУДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2022.12.15 15:53:10 +03'00'

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 1-4 классов

Разработана

Андреевым Игорем Александровичем

1 квалификационная

категория

Большеврудская СОШ

2016 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
Выпускник получит возможность научиться:
• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование
Выпускник научится:
• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
• выполнять организующие строевые команды и приёмы;
• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
Выпускник получит возможность научиться:
• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
1.1. Естественные основы.
1-4 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
1-4 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
1-4 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1.2. Социально-психологические основы.
1-4 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
1-4 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
1-4 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
1.3. Культурно-исторические основы.
1-4 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
1.4. Приемы закаливания
1-4 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
1.5. Подвижные игры.
Волейбол
1-4 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
Баскетбол
1-4 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
1.6. Гимнастика.
1-4 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
1-4 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
1.7. Легкоатлетические упражнения.
1-4 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
1.8. Кроссовая подготовка.
1-4 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
1.9. Лыжная подготовка.
Терминология лыжных гонок. Правила и организация соревнований. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Изучение основных способов передвижения на лыжах.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа			
		Классы			
		1	2	3	4
I	**Знания о физической культуре**				
1	*История физической культуры*	В процессе урока			
2	*Физическая культура (основные понятия)*	В процессе урока			
3	*Физическая культура человека*	В процессе урока			
II	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	В процессе урока и самостоятельных занятий			
III	**Физическое совершенствование**				
1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность*	В режиме учебного дня и учебной недели			
2	*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*	В режиме учебного дня и учебной недели			
2.1	Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	17	17	17
2.3	Легкая атлетика	34	36	36	36
2.4	Лыжная подготовка	22	22	22	22
2.5	Подвижные игры	24	24	24	24
Всего:		99ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		507 ч			

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;

- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

1 КЛАСС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 1 класса.

Требования	Вид оценивания

1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

2 КЛАСС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 2 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

3 КЛАСС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди.

Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 3 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;

- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

4 КЛАСС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Волейбол: верхняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений,

способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контрольные нормативы для учащихся 4 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
6. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка