

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 14»**

Обсуждено и принято на заседании
городского методического объединения
учителей физической культуры
Протокол №6 от 19 мая 2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия №14»
Куртеев М.В.
Приказ от 31 августа 2022 г. № 78-д



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
в 3 классах**

Составители:
Лаврентьев П.Г
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета в 3 классах разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО).

Общие цели конкретизированные с учетом специфики учебного предмета

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Для учащихся вторых классов особое внимание уделяется осознанному выполнению движений (не автоматическому повторению за учителем), развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), но в игровой форме, развитию координации движений (точности двигательного действия), так как на её основе намного легче обучить новым знаниям, умениям и навыкам.

В программу включена теоретическая и практическая часть. Основы знаний даются в процессе уроков физической культуры, в работе с учебником по предмету. Учащиеся, освобождённые от физической нагрузки на длительный срок, изучают теоретический материал или/и помогают учителю на уроке. С учащимися специальной медицинской группы ведётся работа по теоретическим и практическим вопросам.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Оценка успеваемости складывается с учётом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, тестов – упражнений, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны учащимся, а также из теоретических знаний.

Сведения об учебной программе, взятой за основу.

Программа «Физическая культура» 3 класс, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»). Издательство "Астрель", Москва, 2016г.;

Специфика образовательной организации.

Спецификой образовательной организации является реализация гимназического образования, сутью которого является интеллектуальное, творческое и нравственное развитие личности. Миссия гимназии заключается в создании условий межкультурной интеграции, обеспечивающих полноценное развитие индивидуальных способностей каждого учащегося в лингво-ориентированной среде через реализацию продуктивного сотрудничества всех участников образовательных отношений, ориентированного на создание высокого творческого настроя и мотивации учения, самообразования и самосовершенствования, формирование гражданского самосознания, эффективной ориентации и функционирования в современном обществе.

Состав УМК

Учебное издание: Физическая культура : 3 класс учебник/ Т.С. Лисицкая, Л.А Новикова-
М.: Астрель 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимания причин успеха в физической культуре, способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Выпускник научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки; • определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно составлять и

выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Выпускник научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Выпускник научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и

группировать их;

- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Выпускник научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Выпускник получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета задаётся в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Знания о физической культуре

(Основы знаний о физической культуре)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы двигательной деятельности

(Способы физкультурной деятельности)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культуры.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание

на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом».

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по не подвижному 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

На материале лёгкой атлетики:

«Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки:

«Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», "Снежком в цель".

На материале спортивных игр:

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры:

Русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Для создания условий для оптимизации образовательной деятельности посредством более полного удовлетворения потребностей учащихся в области образования без отрыва от основной учебы, для обеспечения доступности общего образования для детей, имеющих временные

ограничения здоровья и не имеющих возможности регулярно посещать школу, обеспечения продолжения образовательной деятельности в условиях карантина, невозможности посещать занятия по причине погодных явлений и т.п., рабочая программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тематическое планирование

№ ур ок а	Приме рная дата	Тема урока	Форма контроля
Раздел:		Лёгкая атлетика и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	
1		Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	
2		История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	
3		Развитие координационных способностей.	
4		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	
5		Передвижение по диагонали.	
6		Развитие гибкости.	
7		Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	
8		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	
9		Челночный бег 3x10м.	
1		Бег с изменением частоты и длины шагов.	
1		Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	
1		Развитие скоростно-силовых способностей.	
1		Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	
1		Равномерный медленный бег до 5 м.	

1	Перестроения.	
1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	
Раздел:	Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры с элементами гимнастики	
1	Правила поведения на уроках гимнастики.	
1	Кувырок вперёд.	
1	Стойка на лопатках из упора присев	
2	Кувырki вперёд.	Кувырок вперёд
2	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	
2	Формирование правильной осанки.	
2	«Мост» из положения лёжа на спине.	
2	Полоса препятствий	
2	«Вис, согнув ноги». Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Вис, согнув ноги
2	Комплекс ритмической гимнастики.	
2	Комплекс ритмической гимнастики.	
2	ПерекаT назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	
Раздел:	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	
2	Правила проведения на уроках по лыжной подготовке.	
3	Повторение поворотов переступанием на месте.	
3	Эстафеты на санках.	
3	Повороты переступанием в движении.	
3	Попеременный двухшажный ход.	

3	"Зимняя крепость"	
3	Спуск в основной стойке.	
3	Спуск в низкой стойке.	
3	Эстафеты на санках.	
3	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	
3	Подъём «лесенкой».	
4	Эстафеты на санках.	
4	Подъём «ёлочкой».	
4	Торможение падением.	
4	Эстафеты на лыжах	
4	Равномерное передвижение.	Передвижение по дистанции
4	Подвижная игра "Быстрый лыжник".	
4	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	
4	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	
4	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	
4	Развитие координационных способностей.	
5	Смыкание приставными шагами в шеренге.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
5	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	
5	Прыжки с высоты.	
5	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	
Спортивные игры		
5	Развитие гибкости	
5	Отбивы баскетбольного мяча	
5	Ведение баскетбольного мяча.	Ведение баскетбольного мяча

5	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	
5	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	Итоговый тест
6	Развитие силы	
6	Т.Б. на занятиях спортивными играми, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками. Волейбол как вид спорта.	
6	Подвижные игры с волейбольным мячом	
6	Подвижные игры с футбольным мячом	
6	Подвижные игры с футбольным мячом	
6	Удар по не подвижному и катящемуся мячу	
6	Остановка мяча	
6	Ведение мяча	
6	Ведение мяча	

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 1-4-х классов

возраст	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	2	3	4	5	6	7
			Бег 1000 метров			
8	5.36 и ниже	5.37-8.30	8.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-8.50	8.51 и выше
9	5.16 и ниже	5.17-8.15	8.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-8.40	8.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-8.00	8.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-8.30	8.31 и выше
			Челночный бег 3*10 метров			
6	10.2 и ниже	11.2-10.8	11.8 и выше	10.8 и ниже	11.6-11.0	12.1 и выше
7	9.9 и ниже	10.8-10.3	11.2 и выше	10.2 и ниже	11.3-10.6	11.7 и выше
8	9.1 и ниже	10.0-9.5	10.4 и выше	9.7 и ниже	10.7-10.1	11.2 и выше
9	8.8 и ниже	9.9-9.3	10.2 и выше	9.3 и ниже	10.3-9.7	10.8 и выше
10	8.6 и ниже	9.5-9.0	9.9 и выше	9.1 и ниже	10.0-9.3	10.4 и выше
			Подтягивание (количество раз)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
			Подъём туловища за 30 секунд			
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже

8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
			Наклон вперед из седа ноги врозь			
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

Оценочные материалы

Итоговый тест для учащихся 3 класса

1. Как называется правильное распределение времени в течение суток?

- а) расписание уроков;
- б) режим дня;
- в) личная гигиена.

2. Привычная поза человека в вертикальном положении:

- а) позвоночник;
- б) мускулатура;
- в) осанка.

3. Как называется линия, которую пересекает бегун при окончании бега?

- а) разметка;
- б) финиш;
- в) боковая.

4. Девиз Олимпийский игр:

- а) быстрее, выше, сильнее;
- б) быстрее, дальше, сильнее;
- в) выше, сильнее, быстрее.

5. Правильная осанка формируется:

- а) с помощью рационального питания;
- б) с помощью физических упражнений;
- в) с помощью ношения ранца за спиной.

6. Какое физическое качество можно развить при беге на длинные дистанции?

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) быстроту.

7. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу?

- а) в колонну;
- б) по росту;
- в) в шеренгу.

8. Самое основное правило соблюдения дисциплины на уроке, чтобы избежать травм:

- а) не вертеть головой во время бега;
- б) не баловаться;
- в) слушать учителя.

Ключи к тесту

1б,2в,3б,4а,5б,6б,7в,8в.

Критерии оценивания теста

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
6 правильных ответов, без исправлений	4 правильных ответов, без исправлений	3 правильных ответа с одним исправлением	2 правильных ответа, с исправлениями

Примерные вопросы теоретических заданий для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Правила поведения на уроках физической культуры
2. Оказание первой доврачебной помощи при небольших травмах
3. Утренняя гигиеническая гимнастика
4. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Сон - вырубатель нервной системы
7. Глаза человека
8. Соблюдение режима дня
9. Движение - это жизнь
10. О закаливании

Ответы на вопросы теоретических заданий для учащихся специальной медицинской группы

Правила поведения на уроках физической культуры

Чтобы уроки физической культуры проходили с пользой и без травм, необходимо соблюдать правила:

1. Внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
2. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться и отвлекать других ребят.
3. Выполнять упражнения без разрешения учителя и брать спортивный инвентарь строго запрещается!
4. Старайся помогать ребятам, у которых не получаются некоторые задания.
5. В случае плохого самочувствия на уроке обязательно предупреди об этом учителя.
6. Если тебе нужно выйти из зала, спроси разрешения учителя.
7. Перед выполнением любых упражнений необходима разминка.

Оказания первой медицинской помощи при небольших травмах

Обучение учащихся простейшим приёмам оказания первой помощи надо начинать с первого класса. Травм можно избежать, если выполнять требования техники безопасности на уроках физической культуры. Однако в случае получения повреждения тела нужно уметь оказать первую помощь. При падениях или в результате удара можно получить ушиб. На месте сильного ушиба появляется опухоль, покраснение, кровоподтёк. В случае ушиба на повреждённое место положить холод: смоченную холодной водой чистую тряпочку, ещё лучше лёд на 10-15 минут, а затем наложить давящую повязку. Холод уменьшает болезненность и кровоизлияние в окружающие ткани. При ушибах носа часто появляется кровотечение. В таком случае на переносицу надо положить платок, смоченный холодной водой, голову наклонить вперёд, а не назад. На 10-15 минут зажать крылья носа. В таком положении стекающая кровь свёртывается и закупоривает сосуд. Очень опасен ушиб головы, который может сопровождаться сотрясением головного мозга. Пострадавшему немедленно обеспечивают покой, на место ушиба прикладывают холод и обязательно вызывают врача.

Ссадины и потёртости необходимо обрабатывать перекисью водорода, а затем на потёртость,

особенно сильную, наложить стерильную повязку, ссадину же следует смазать зелёной или йодом.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утреннюю гимнастику ещё называют зарядкой. Во время сна организм отдыхает: мышцы расслаблены, сердце работает спокойнее, чем во время бодрствования, дыхание замедленное и неглубокое. В момент пробуждения хочется потянуться и глубоко вздохнуть. Это бывает, потому что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка - это гимнастические упражнения, которые должны разогреть тело, разбудить мысли - зарядить тебя силой и энергией на целый день. Зарядку надо делать в хорошо проветренной комнате. Почему же не все занимаются по утрам гимнастикой? Это те, у кого недостаточно воли, мало настойчивости, упорства. Прогулка на лыжах, катание на коньках, игры с мячом или купание в речке - всё это только доставляет удовольствие и больших волевых усилий не требуется. Другое дело-гимнастика по утрам, когда так ещё хочется поспать. Тут уж не обойтись без настойчивости и дисциплины. Зарядка как раз помогает воспитать волю. Чтобы зарядка была в полной мере Зарядкой организма", надо научиться соблюдать следующие гигиенические условия:

- зарядку начинают в тщательно проветренной комнате;
- в момент выполнения упражнений следует дышать глубоко и ритмично, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот;
- упражнения не должны быть слишком сложными, можно использовать различные предметы: скакалки, мяч, гимнастическую палку;
- будить организм начинают с пробуждения мышц. Упражнения утренней гимнастики начинаются с потягивания, встряхивания руками и ногами, упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- затем пробуждают сердце и дыхание. Для этого выполняют ходьбу или бег в спокойном темпе и после них делают дыхательные упражнения;
- затем повышают работоспособность основных мышц тела: выполняются упражнения на шею и плечевой сустав, затем на мышцы туловища, спины, живота и ног;
- обязательно включите любимое силовое упражнение или упражнение на гибкость. Зарядка заканчивается повышением работоспособности сердца и дыхания;
- в конце занятий выполнить обязательно несколько упражнений на расслабление, чтобы привести к нормальному ритму работу сердца и лёгких. Для этого выполняют разнообразные подскоки и дыхательные упражнения;
- обязательно водные процедуры и личная гигиена.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы

Осанка - это привычная поза человека или манера держать своё тело в вертикальном положении. Привычная осанка определяется по следующим признакам: голова и тело держатся прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут. Осанка зависит от состояния позвоночника, от слаженной работы мышц, которые поддерживают тело в вертикальном положении. В младшем школьном возрасте кости обладают большой гибкостью и податливостью и при постоянном воздействии на них могут принять ту или иную форму, а после 18 лет поправить недостатки осанки будет очень трудно. Большую роль в формировании осанки играет постоянный самоконтроль. Скелет человека и осанка взаимосвязаны. Если нарушается правильное развитие костей, нарушается и осанка. Скелет служит опорой тела. В теле человека насчитывается 206 костей (не считая зубов). При помощи хрящей, связок и мышц они соединены между собой и образуют крепкий каркас- скелет. Человек без скелета не может ходить, стоять, сидеть, работать. Если все мышцы у человека развиты одинаково хорошо, то осанка у него правильная и красивая. Старайся постоянно следить за своей осанкой, особенно, когда сидишь за партой на уроках. Не спи на очень мягкой постели и постоянно на одном боку. Сиди прямо за письменным столом! Локти должны свободно лежать на столе, спина - касаться спинки стула, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Где можно и где нельзя играть?

Несчастные случаи, происходящие в школе, почти не связаны с учебным процессом, а случаются с неорганизованностью отдыха школьников.

- Кататься на санках, лыжах и коньках нужно в парках, на катках и стадионах.

- Кататься на велосипедах и самокатах можно только в отведённых для этого местах: на площадках и дворах.

- Выезд на самокатах на улицу или дорогу очень опасен.

- Не катайтесь на санках, лыжах и коньках по улицам и дорогам.

- Играть надо на спортивных площадках и стадионах.

- Не играйте в снежки, в мяч и другие игры на тротуарах и на проезжей части улицы или дороги. Водителю трудно быстро остановить машину. Игры на дорогах опасны.

Во время каникул дети должны правильно их использовать для хорошего отдыха и укрепления здоровья. Правильно ли это будет, если во время каникул школьник будет целыми днями бездельничать, бесцельно слоняться по дворам, или, наоборот, с утра до вечера сидеть в комнате за книжкой? Нет, так не отдохнёшь, не наберёшься сил, бодрости и здоровья за каникулы. И в каникулы важно соблюдать правильный режим дня.

Сон - выручатель нервной системы

Особое внимание надо уделять сну, так как он во многом определяет здоровье, настроение, работоспособность человека. В среднем у всех людей сон равен 7-8 часам. И.П.Павлов назвал сон - выручатель нервной системы. Во время сна восстанавливаются истощённые нервные клетки, отдыхает весь организм. Нарушение сна вызывает повышенную утомляемость, раздражительность, приводит к серьёзным отклонениям в здоровье.

Какой сон считается полноценным? Тот, после которого человек в течение всего дня чувствует себя бодрым и работоспособным. Следует выполнять следующие правила:

- постель школьника должна быть не слишком мягкой, но и не слишком жёсткой;

- не рекомендуется спать в том белье, в котором провёл день;

- ложась в постель, надо постараться вместе с одеждой сбросить с себя все дневные проблемы;

- перед сном очень полезно совершать спокойную прогулку, принять тёплый душ;

- тем, кто имеет привычку читать перед сном, лёжа в постели, следует от неё отказаться;

- спать нужно в хорошо проветренной комнате и даже зимой с приоткрытой форточкой;

- спать лучше всего на спине, на маленькой подушке;

- спокойному сну будет мешать обильный ужин, принятый накануне;

Быстро заснув и хорошо выспавшись, вы встанете утром бодрым, со свежей головой и хорошим настроением.

Глаза человека

Благодаря глазам мы получаем до 90% информации об окружающем нас мире. Глазами человек видит предметы, различает их цвета, форму, размеры. Они помогают нам передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве. Наши глаза получают большую нагрузку. Вы читаете, смотрите телевизор, занимаетесь в школе, работаете с компьютером. Всё это вызывает утомление глаз. Сохранить зрение помогут правильное питание, режим дня, специальные упражнения для глаз. Самым известным природным лекарством для лечения и профилактики заболеваний глаз являются плоды черники. Она содержит большое количество необходимых глазу витаминов и минеральных веществ. Когда ты читаешь или делаешь письменные задания, расстояние от книги или тетради до глаз должно быть не менее 30-35 см. Не рекомендуется читать лёжа.

Влияние физической культуры на характер человека

Характер - в переводе с греческого - "отличительная черта". Характер формируется в течение всей жизни человека и определяет его поведение и отношения с другими людьми. Для воспитания характера очень важен личный положительный пример людей, которые тебя окружают: родителей, близких, учителей. Старайся проявлять положительные качества: доброту, смелость, честность, уважение к старшим. Не бойся быть искренним, не стесняйся прийти на помощь тем, кто слабее тебя. Нельзя отчаиваться, если у тебя что-то не получается сразу. Верь в свои возможности, и тогда ты обязательно добьёшься поставленной цели! Все чувства, которые мы проявляем, называется эмоциями. Эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными. Помни! Чрезмерные волнения, переживания, отрицательные эмоции вредят твоему здоровью. Справиться с отрицательными эмоциями и научиться управлять ими тебе помогут физические упражнения. Почти на каждом занятии физической культурой тебе приходится проявлять характер: ты боишься, устал, расстроился и т.д. Про человека, который выдержал испытания, преодолел трудности, говорят, что у

него сильный характер. На занятиях физкультурой не бойся сделать что-то неправильно, с ошибкой. Упорство и труд обязательно приведут к хорошим результатам. Научись радоваться даже маленьким достижениям. Не давай волю отрицательным эмоциям. Умей проигрывать достойно. Если сегодня победу одержал твой друг, порадуйся его удаче. завтра чемпионом можешь оказаться ты сам. В спорте выигрывает самый достойный. Понаблюдайте за игрой команды в футболе, хоккее, снайпере. Часто игроков на площадке переполняют эмоции, и тогда следуют нарушения правил. При равных физических возможностях побеждают те спортсмены, которые контролируют свои эмоции.

Движение - это жизнь

Сейчас во всех развитых странах наблюдается малая подвижность людей - гиподинамия. Некоторые школьники, несмотря на загруженность учебными делами, тратят до 30 часов в неделю за компьютером и телевизором. Учёными доказано, что при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%. Гиподинамия является причиной частых головных болей, переутомления, понижения работоспособности, слабой физической подготовленности школьников. Растущий детский организм требует движения. А между тем многие школьники не делают по утрам зарядку, не занимаются спортом, плохо занимаются на уроках физкультуры. Уже с детских лет у них вырабатывается вредная привычка - ограждать себя от лишних движений. Есть много примеров среди знаменитых спортсменов, которые много болели в детстве серьёзными заболеваниями - полиомиелит, воспаление лёгких, но, благодаря спорту, выздоровели окончательно. Неслучайно ещё две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе (Греция) были высечены слова: "Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай". Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно как минимум 15-20 минут. Не упускайте возможность "ощутить мышечную радость" (И.П.Павлов).

О закаливании

Закаливание - одно из основных средств, позволяющих приспособить организм человека к неблагоприятным климатическим условиям. Закаливание повышает сопротивляемость организма человека к различным заболеваниям. Солнечные лучи, вода и свежий воздух могут сильно воздействовать на твой организм. Поэтому их надо использовать по определённым правилам.

Главные правила закаливания: закаливание надо проводить постепенно и систематически (то есть постоянно), кратковременно (недолго) и непрерывно.

Закаливание воздухом можно проводить в любое время года. Выполняй комплекс утренней гимнастики летом при открытых окнах, зимой - при открытых форточках.

Закаливание на солнце лучше выполнять в утренние часы с 8 до 11 часов при температуре воздуха не ниже 18 градусов. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин Д, необходимый для роста костей. Вначале пребывание на солнце надо ограничить 10-ю мин, постепенно увеличивая время до 30-и мин.

Закаливание водой полезно в любое время года. К закаливающим процедурам относятся обтирание тела, общие и ножные ванны, душ, купание в море, реке, бассейне. Ножные ванны можно проводить ежедневно в течение 2-3 мин, постепенно доводя температуру воды до 18-15 градусов.

Примерные упражнения практических заданий для учащихся,

отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Составить и выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики
2. Составить и выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
3. Составить и выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой
4. Составить комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса
5. Составить комплекс упражнений для развития гибкости
6. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки
7. Самостоятельно составить комплекс утренней зарядки из предложенного набора упражнений и выполнить его
8. Выполнить упражнения из изученных элементов (броски мяча в щит, ведение мяча одной рукой, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель)
9. Составить и выполнить комплекс упражнений со скакалкой
10. Составить и выполнить комплекс для глаз

Оночный лист рабочей программы по физической культуре

Предмет	
Составитель программы	
Эксперт	
Класс	
Дата заполнения	