

**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 4 классах**

Составители: Баженов С.Л.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Ляпунова Н.Е.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2022 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета в 4 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» 4 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 настроения и мотивации учения, самообразования и

самосовершенствования, формирование гражданского самосознания, эффективной ориентации и функционирования в современном обществе.

Состав УМК

Учебное издание: Физическая культура : 4 класс учебник/ Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова- М.: Астрель 2018.

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 получат 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 получает 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

Организуемые 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 3х10 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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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

№ урока	Примерная дата	Тема урока	Форма контроля
Раздел:		Легкая атлетика и подвижные игры	
1.		Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	
2.		История зарождения физической культуры в России 17-19вв	
3.		Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких	
4.		Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких	
5.		Бег с высоким подниманием бедра	
6.		Бег с высоким подниманием бедра	Техника бега с высоким подниманием бедра
7.		Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	
8.		Челночный бег 3х10 м.	
9.		Челночный бег 3х10 м.	Челночный бег 3х10 м.
10.		Положение – «низкий старт»	
11.		Бег на 30 м.на время	Бег на 30 м.на время
12.		Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	
13.		Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	
14.		Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее назад	
15.		Равномерный медленный бег до 800 м	

16.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	
Раздел:	Гимнастика с основами акробатики	
17.	Правила поведения на уроках гимнастики	
18.	Кувырки вперед	Техника кувырок вперед
19.	Кувырки вперед	
20.	Лазанье по наклонной скамейке в три приема.	
21.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	
22.	Вис согнувшись	
23.	Вис согнувшись	Техника «Мост» из положения лежа на спине.
24.	«Мост» из положения лежа на спине.	
25.	Вис углом	
26.	Комплекс ритмической гимнастики	
27.	Комплекс ритмической гимнастики	
28.	Кувырок назад	Техника кувырок назад
29.	Кувырок назад	
30.	Перелезание через препятствие (высота 100см)	

31.	Перелезание через препятствие (высота 100см)	
Раздел: Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе(20 ч)		
32.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	
33.	Повторить повороты переступанием на месте	
34.	Поворот переступанием в движении	
35.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	
36.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Техника двухшажного хода.
37.	Спуск в основной стойке	
38.	Спуск в основной стойке	Техника спуска в основной стойке
39.	Спуск в низкой стойке	
40.	Спуск в низкой стойке	
41.	Одновременный двухшажный ход	
42.	Одновременный двухшажный ход	
43.	Равномерное передвижение по дистанции	
Раздел: Легкая атлетика и подвижные игры с элементами баскетбола		
44.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	
45.	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	
46.	Бег из различных исходных положений	

47.		Бег из различных исходных положений	
48.		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги»
49.		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
50.		Прыжки с высоты	
51.		Прыжки с высоты	
52.		Прыжки с высоты	
53.		Прыжки с поворотом на 360	
54.		Метание малого мяча на дальность с одного шага	
55.		Метание малого мяча на дальность с одного шага	Метание малого мяча на дальность с одного шага
56.		Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	
57.		Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	
58.		Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх	
59.		Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	
60.		Ведение баскетбольного мяча	
61.		Ведение баскетбольного мяча	Техника ведения баскетбольного мяча.
62.		Ведение баскетбольного мяча	
63.		Ведения баскетбольного мяча «Змейкой»	
64.		Ведения баскетбольного мяча «Змейкой»	

65.		Ведения баскетбольного мяча «Змейкой»	
66.		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	
67.		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	
68.		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	Техника броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.

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 вперёд 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 4 класса

1. Чем награждают спортсменов на Олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
4. Назови известные тебе спортивные снаряды.
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботсы, сапоги, полуботы).
8. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?
9. Какие игры с мячом вы знаете?
10. Можно ли стать закаленным за один день?
11. Где можно и где нельзя играть?
12. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?
13. Как можно тренировать ноги и руки?
14. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
15. Какие виды построения вы знаете?
16. Какие команды вы знаете?
17. Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?
18. Почему нельзя носить тесную обувь?

Ответы на задания

Задание №1

1. Медали, грамоты, кубки.
2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
3. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
4. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.

5. Волейбол, футбол и т.д.
6. Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.
7. Туфли, сапоги.
8. Закаливание организма, чистоту.
9. Снайпер, футбол и т.д.
10. Нет.
11. Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.
12. Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.
13. Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.
14. Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.
15. Колонна, шеренга.
16. Становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т.д.
17. Это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.
18. Можно натереть мозоли.

Критерии оценивания задания

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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.

Тема 1. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи в случае ушиба, ссадины и потёртости?

Ответ: Травм можно избежать, если выполнять требования техники безопасности на уроках физической культуры. Однако в случае получения повреждения тела нужно уметь оказать первую помощь. В случае ушиба на это место положить смоченную холодной водой чистую тряпочку, ещё лучше лёд на 10-15 минут, а затем наложить давящую повязку.

Ссадины и потёртости необходимо обрабатывать перекисью водорода, а затем на потёртость, особенно сильную, наложить стерильную повязку, ссадину же следует смазать зелёной или йодом.

Тема 2. Правила выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики.

Ответ: Зарядку надо делать в хорошо проветренной комнате. Упражнения не должны быть слишком сложными, можно использовать различные предметы: скакалки, мяч, гимнастическую палку. Зарядка - это гимнастические упражнения, которые должны разогреть тело, разбудить мысли - зарядить тебя силой и энергией на целый день. 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. Для этого выполняют разнообразные прыжки и дыхательные упражнения.

Тема 3. Значение правильного дыхания для здоровья человека.

Ответ: Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляции крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Важное условие правильного дыхания - дышать через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания. Дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию - дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми лёгкими, а не только диафрагмой, грудью или только верхушками лёгких. Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении упражнений существуют особые правила дыхания:

- подняли руки вверх и в стороны, отвели назад - делаем вдох;
- свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох;

- наклоны в стороны и вперед - делаем выдох;
- выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох;
- подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди - выдох;
- опустили ногу, отвели её назад, выпрямили из приседа - делаем вдох.

Выработке правильного дыхания способствуют занятия физическими упражнениями, а особенно дыхательные упражнения, например: сидя или стоя полный глубокий вдох и выдох; на три шага - вдох, на три шага - выдох. Дыхательные упражнения обязательно включаются в комплексы утренней зарядки, физкультурных минуток, специально вводятся в комплексы упражнений на уроках физической культуры.

Тема 4. Глаза человека

Ответ: 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.

Тема 5. Влияние физической культуры на характер человека

Ответ: 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, снйпере. Часто игроков на площадке переполняют эмоции, и тогда следуют нарушения правил. При равных физических возможностях побеждают те спортсмены, которые контролируют свои эмоции.

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

Оценочный лист рабочей программы по физической культуре

Предмет	
Составитель программы	
Эксперт	
Класс	
Дата заполнения	