

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Международная гимназия инновационного центра «Сколково»

Утверждаю
Директор ОЧУ МГ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.
« 25 » августа 2023г



Согласовано
Зам. директора по развитию
образования

Фрыкин А.Д.
« 25 » августа 2023г

Рассмотрено
на заседании кафедры
физического воспитания

Требник Я.А.
« 29 » августа 2023г

Рабочая программа
внеурочного курса «ЛФК»
3-4 класс

Составитель рабочей программы:

Учитель: Бардышева О.В.

Москва

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

В основе образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программ (ФГОС ООО) и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Primary Years Programme (далее – PYP), Middle Years Programme (далее - MYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

Целью учебной программы PYP по физической культуре (PSPE) является создание благоприятной образовательной среды для формирования у обучающихся 4 классов основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Целью учебной программы MYP по физической культуре в классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств;
- творческое использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни;
- регулярные занятия двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность учебного предмета

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, является основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой;
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение учебного предмета

- содействие активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.

Цель программы «*Альтернативная физическая культура с элементами нейрогимнастики*»: Способствовать восстановлению физического и психического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа, создана для учащихся, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной учебной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к учебной деятельности. При этом ребёнок постепенно возвращается и к прежнему уровню физических нагрузок, который, позже восстановит уже на основных уроках физкультуры. В связи с этим, наряду с общей задачей курса физической культуры в школе – содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, программа курса ставит своей *приоритетной целью* ускорение периода адаптации ребёнка к школьной деятельности, восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности обеспечивающих эту адаптацию.

Программа по альтернативной физкультуре рассчитана для учащихся, имеющих временное (от 2-х недель до 6-ти месяцев) освобождение от уроков физкультуры по состоянию здоровья (период выздоровления после перенесённого острого заболевания, период восстановления после травмы или оперативного лечения, обострение имеющегося хронического заболевания, временное освобождение у девушек) и студентов, имеющих СМГ.

Специальные занятия по альтернативной физкультуре (с элементами ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию студентов в гимназии.

Методика альтернативной физкультуры в зависимости от состояния после заболевания или хронического заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения профилактики при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения

/ Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010. Комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Рабочая программа по альтернативной физической культуре, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - PYP) International Baccalaureate (далее - PYP IB) в Гимназии сопряжены (также MYP, DP);

- ООП НОО, ООО, СОО гимназии (НОО – начальное общее образование; ООО – основное общее образование; СОО – среднее общее образование).

- СанПин 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

- Методические рекомендации №51 Департамента образования г. Москвы, 2002 «Оценка медицинской группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»

- Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы, Департамент образования г. Москвы 2005 г

- Методические рекомендации Департамента здравоохранения г. Москвы №23, 2003г «Экспресс-оценка физического здоровья у практически здоровых школьников».

- Методических рекомендаций при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 29.07.2011 № 1560);

- Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2019 г.

- Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития

общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2023 года № 2/20).

Формы организации учебной работы.

Уроки альтернативной физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках альтернативной физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, мышечной релаксации, нейрогимнастике, дыхательным упражнениям, комплексов по ЛФК. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках альтернативной физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Рабочая программа по АФК (альтернативная физическая культура) направлена:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
 - на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
 - на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
 - на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
 - на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
 - на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- Занятия альтернативной физкультурой дают возможность учащимся восстановиться и компенсировать недостатки физического развития. Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения применяются наиболее действенными и эффективные методы и приёмы при обучении и воспитании учащихся:

- общепедагогические методы – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация);
- игровой метод – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества);
- соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей;
- методы строго регламентированного упражнения - данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В соответствии с задачами уроков альтернативной физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению

мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку альтернативной физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Организация учебного процесса по альтернативной физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

Порядок организации дистанционного обучения по учебному предмету «Альтернативная физическая культура»

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Альтернативная Физическая культура».

Общая характеристика учебного курса «Альтернативная физическая культура»
Программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга, регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов специальных физических упражнений, направленных на устранение последствий болезни и восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем, а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках, правилах составления индивидуальной «программы здоровья».

Знания и умения: учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

Особенности организации образовательного процесса:

Индивидуализация обучения, организация работы групповым методом (группы формируются по сходным нозологическим формам и срокам восстановительного периода), снижена моторная плотность урока за счёт расширения теоретической части урока, двигательные режимы целесообразно выдерживать в диапазоне пульса 120-130 ударов в минуту; для учащихся, постоянно занимающихся в группе, допустима ЧСС 140-150 ударов в минуту через месяц постоянных занятий, для составления индивидуальных комплексов используются дополнительные занятия в форме консультаций, расширен арсенал способов самоконтроля, включающий кроме традиционного подсчета ЧСС, ведение дневника нагрузок и самочувствия, использование функциональных тестов и тестов с дозированной стандартной нагрузкой (в основном для учащихся, занимающихся более 2-х недель) с целью обеспечения достаточного двигательного режима, закрепления и расширения полученных знаний, умений и навыков, учащимся предлагаются дополнительные занятия по выбору – уроки здоровья, корригирующая гимнастика, ОФП и др.

При планировании уроков реабилитационного курса физического воспитания было учтено, что стандартные сроки освобождения от основных уроков физкультуры, следующие:

2 недели после острых респираторных заболеваний,
1-3-6 месяцев после обострения хронических заболеваний, некоторых травм, оперативных вмешательств. Следовательно, курс должен быть разбит на блоки продолжительностью в 2 недели (6 уроков), которые содержат все основные элементы восстановительной программы: знакомство с правилами применения средств физической культуры в восстановительном периоде (закаливание, физические упражнения – дыхательные, общеразвивающие, в растягивании, в расслаблении), комплекс восстанавливающих физических упражнений, знания и навыки владения приёмами самоконтроля. Причём, в зависимости от сезона и предшествовавшего заболевания основного контингента учащихся, комплекс восстанавливающих упражнений может иметь различную направленность. Например, в осенний и зимне-весенний период увеличения острой респираторной заболеваемости, целесообразно сделать акцент на дыхательную гимнастику, тогда, как в остальное время упражнениями выбора будут элементы корригирующей гимнастики.

Для улучшения психоэмоционального состояния учащихся и повышения их интереса к занятиям, в программу включаются разнообразные игры, для быстрого восстановления резервов здоровья - элементы самомассажа и аутотренинга.

Даже минимальная продолжительность курса для отдельных учащихся – 2 недели (6 уроков) не препятствует достижению положительного результата, так как тренировочный эффект восстановительных нагрузок, направленных на ускорение адаптации учащегося к школьной деятельности, проявляется непосредственно во время занятия и после повторения нагрузок. А кратковременная адаптация к физической нагрузке начинает складываться, как раз после двух недель занятий. Главная задачей преподавателя так организовать учебный процесс в рамках заданной программы, чтобы к концу реабилитационного курса суммарная физическая нагрузка, для каждого учащегося носила чётко выраженный активизирующий характер.

Инновация: реализация принципа дифференциации, доступность физической нагрузки и соответствие её собственному состоянию здоровья, наглядность исследовательских данных направлены на осознание учащимися оздоравливающего действия физической активности на организм, взаимосвязи физических и психических возможностей человека, корреляции уровня здоровья и работоспособности организма, и, в конечном итоге, формирование ценностного отношения учащегося к своему здоровью, как залого успешной жизни. Отсутствие освобождения от урока физической культуры должно побудить ребёнка рассматривать физическую активность не как привилегию здоровых людей, а как основное средство и цель собственного жизненного стиля.

Методика отслеживания результатов – стандартная.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по альтернативной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития детей.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в

современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и специальной технической подготовки из базовых видов спорта: основной гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей и специальной направленности» включает в себя физические упражнения на развитие и совершенствование физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Место предмета «Альтернативная Физическая культура с элементами нейрогимнастики» в учебном плане

Курс альтернативной физической культуры изучается с 4 по 9 класс из расчёта: 1 час в неделю: 4 класс – 34 часа; 5 класс – 34 часа; 2 часа в неделю: в 6 классе -68 часов, в 7 классе -68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для 4-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Альтернативная физическая культура с элементами нейрогимнастики»

Личностными результатами изучения предмета является:

Патриотическое воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Гражданское воспитание: готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Духовно-нравственное воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Эстетическое воспитание: стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Ценности научного познания: готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Формирование культуры здоровья: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Трудовое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

Экологическое воспитание: готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских

походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметными результатами в основной школе являются универсальные учебные действия.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями
Базовые логические действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Базовые исследовательские действия: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту

Работа с информацией: устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия

Общение: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Совместная деятельность (сотрудничество): изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, в подгруппах составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

2.2.3. Универсальные регулятивные действия

Самоорганизация: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

Самоконтроль (рефлексия): составлять и выполнять комплексы по направлению «дыхательная и нейрогимнастика», «коррекционные профилактические комплексы ЛФК»

Эмоциональный интеллект: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Принятие (понимание) себя и других: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательный и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Система оценивания достижений обучающихся (Физическое и медицинское образование в МУР)

Система оценивания достижений учащихся – критериальная. Она предполагает сравнение достижений учащихся по определенным измеряемым показателям, отражающих выполнение основных разделов программы и ее задач с эталонным.

Высший балл по каждому критерию отражает уровень, реально достижимый учащимся к моменту завершения изучения темы. Оценивание тематической работы по теме производится в соответствии с рубрикой, которая показывает ученику, чему он должен научиться в результате изучения данной темы, и на что ему следует обратить внимание в процессе изучения темы. Технические баллы, полученные по всем критериям, суммируются и переводятся в отметку по соответствующей шкале.

Оценивание ФиМо состоит из четырёх согласованных и равных по баллам критериев.

Критерий А	Знание и понимание	Максимально 8
Критерий В	Планирование для выполнения	Максимально 8
Критерий С	Применение и выполнение	Максимально 8
Критерий D	Анализ и улучшение результата	Максимально 8

В МУР, цели предметной группы соответствуют критериям оценки. Каждый критерий имеет девять возможных уровней достижения (0-8), разделенных на четыре группы, которые обычно представляют ограниченный слабый результат (1-2); удовлетворительный результат (3-4); хороший результат (5-6); и отличный результат (7-8). Каждый диапазон имеет свой собственный уникальный дескриптор, который учителя используют, чтобы привести к "максимальному соответствию" суждения о прогрессе и достижении студентов.

Содержание учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.

Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

Занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корректирующая гимнастика

упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.

Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика.

упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; обще развивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение. Индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Ходьба.

с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полу приседе; «гусиным шагом»).

с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

Бег.

В медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

Комплексы упражнений из ЛФК

- разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

- физическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики, выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами.

организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом».

Акробатические упражнения

- упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках).

акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из вися на руках);

- акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевероты из положения лежа на животе и спине);

- прикладно-гимнастические упражнения
передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

- танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным

способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз). упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

- напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами (малыми мячами); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей; обще развивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы);

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух

ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

Развитие выносливости: равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.

Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных исходных положений, одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу; прыжки в высоту с места с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с касанием рукой ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

Спортивные и малоподвижные игры

На материале

гимнастики с основами акробатики

с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»);

«Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»);

На материале

гимнастики с основами акробатики

с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»);

«Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»);

Система оценивания достижений обучающихся

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся,

которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.

Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции.

Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног.

Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

4 класс

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК.

Упражнения с предметами: ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности). Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его на месте и с поворотом кругом; броски мяча с низу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

ОРУ у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с

максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

ОРУ на гимнастической скамейке: сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Комплексы ЛФК. Комплексы для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, с предметами и без, с музыкальным сопровождением. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперёд, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением ОРУ (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45 градусов.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козёл в ширину в упор, сто на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) – смешанные висы стоя, лёжа, присев, с движением рук и ног (с отпуском левой правой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180 градусов, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Лёгкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с *разбега* способом согнув ноги, метание малого мяча с *разбега* на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Комплексы ОРУ: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого. Система оценивания достижений обучающихся. Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет. В рабочей программе представлено содержание учебных тем с видами деятельности с позиции студентов:

3 класс

Таблица 1

Тема	Содержание темы	Виды деятельности с позиции студентов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей.	связь физической подготовки с трудовой деятельностью.	Характеризовать Возникновение физической культуры Излагать версию их появления Рассказывать о видах спорта, пришедших из древнего мира.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие	Основные показатели физического развития (физическое развитие	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры

<p>человека. Характеристика его основных показателей.</p>	<p>как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).</p>	<p>изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p>
<p>Осанка человека</p>	<p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.</p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня.</p>	<p>Содержание и планирование.</p>	<p>Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p>
<p>Утренняя зарядка.</p>	<p>Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.</p>	<p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и</p>

		оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила.	Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий

		физической культурой. Составлять комплексы упражнений.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.	Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики.	Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Комплексы упражнений из ЛФК</i>	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	выполнение команд облегченные Акробатические упражнения акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в

		<p>группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p><i>Ходьба</i> с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полу приседе; «гусиным шагом»).</p> <p>с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.</p> <p><i>Бег</i> в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения. в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук. метание</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта.</p> <p>Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность</p>

Спортивные игры	Облегченный вариант Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх
Вариативная часть	Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные).	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.

4 класс

Таблица 2

Тема	Содержание темы	Виды деятельности с позиции студентов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. .	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.

<p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.</p>	<p>Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p>
<p>Осанка человека</p>	<p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.</p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня.</p>	<p>Содержание и планирование.</p>	<p>Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p>
<p>Утренняя зарядка.</p>	<p>Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения.</p>	<p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения</p>

	Комплексы упражнений.	для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила.	Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их.
Выбор упражнений и	Классификация	Характеризовать

составление индивидуальных комплексов	физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.	оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.	Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики.	Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i>	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	выполнение команд облегченные Акробатические упражнения акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на

		<p>спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p>
Лёгкая атлетика	<p>равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину <i>с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель</i>.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м, бегать или ходить в течение шести минут</p>
Спортивные игры	<p>технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания,</p>

		<p>навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>
Вариативная часть	<p>Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные).</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p>

4. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Авторы, составители	Название учебного издания	Годы издания	Издательство
1	Вайнбаум Я.С.	Дозирование физических нагрузок школьников.	1991 г.	Просвещение
2	Коданёва Л.Н., Шуть М.А.	Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой	2006. – 64 с. (Школьное образование)	М.: АРКТИ
3	А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина.	Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений	2010 г.	М.: Дрофа
4	Ефимова Н.С.	Психология физического воспитания и спорта»/методическое пособие для педагогов физической культуры/	Москва 2006	Московский институт открытого образования/ кафедра физической культуры,
5	Вайнер Э.	Как сохранить здоровье	М.: 2006.	Чистые пруды,

	Ирина Растворцева	учеников: методические разработки для учителей/		– 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2 (8).
6	ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы	Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья»	2005 г	Департамент образования г. Москвы
7		Методические рекомендации «Об организации и аттестации по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.		
8	Сергей Бубновский	Скорая помощь при острых болях. На все случаи жизни	2022	Издательство "Эксмо"

5. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№	Название ресурса/ссылка	Как используется
	https://resh.edu.ru/	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
	https://www.youtube.com/c/%D0%91%D1%83%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%A2%D0%92/featured	Используется в качестве практического материала во время

		урока и дистанционной работы
	https://uchebnik.mos.ru/catalogue	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
	https://patriotport.moscow/	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса
	MTeams	Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.
	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	Учебник «Физическая культура» 1-4 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
	https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.
	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah	Учебник «Физическая культура» 5-7 класс. Используется при дистанционной

		форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
	https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.