

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования.

Цель:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Допуск обучающихся к занятиям физической культурой:

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана,

- растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия ЧСС у обучающихся подготовительной группы не должна превышать 120-130 уд/мин в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130-150 уд/мин к концу первого полугодия.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания А.П. Матвеева 1- 4 классы, Москва, «Просвещение», 2011г. при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок в соответствии с программой «Программа по физической культуре для обучающихся I – IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А». Коданева Л.Н. Москва, 2011г.

Дети, отнесенные к подготовительной группе не допускаются к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.). Уроки физической культуры посещаются вместе со всеми детьми.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений:

- Сколиоз - бег, прыжки, подскоки, соскоки, все сотрясения туловища, бесконтрольные висы.
- Нарушение осанки - исключаются сотрясения; при плоской спине – кувырки; при грудном кифозе кувырки ограничены.
- Нарушение нервной системы - ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (например, в равновесии на повышенной опоре; сокращается время игр)

Упражнения, показанные для детей подготовительной группы:

- Сколиоз. Показаны – для сдерживания прогрессирования сколиоза – все упражнения в положении лежа на спине, животе, стоя на коленях и на четвереньках; упражнения для укрепления мышц методом повторных нагрузок, занятия на тренажерах, на беговой дорожке шагом, на велотренажере – без нагрузки; массаж.
- Нарушение осанки. Показаны – все упражнения в партере (статические, динамические, с предметами и без предметов).
- упражнения для пальцев стопы (сгибания, разгибания, сведение, разведение).

Для контроля за правильностью распределения нагрузки в процессе занятий обучающиеся должны уметь самостоятельно измерять пульс в течение 10-секундного интервала времени по сигналу преподавателя. Как правило, измерения проводятся 4 раза: до начала занятия, в середине (на пике наивысшей нагрузки), в первые 10 сек. после окончания урока и через 5 мин. восстановительного периода. Пульс у большего числа занимающихся через 15 – 20 мин. должен вернуться к исходному.