

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Алейска**

**Алтайского края**

**МБОУ "ООШ №9"**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей

---

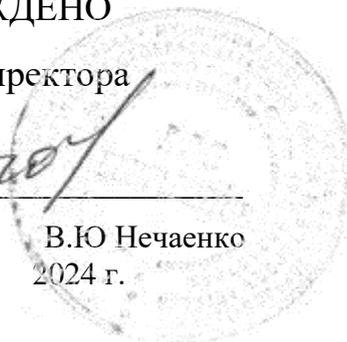
МБОУ ООШ № 9 г.Алейска  
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

ВРИО директора  
школы

---

В.Ю Нечаенко  
от «30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

**Алейск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу

овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по

физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и

последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

## Планируемые результаты освоения учебного

### **Личностные:**

- проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.
- результативное участие в Школьных спортивных лигах, «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», выполнение нормативов ВФСК ГТО.
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, межрайона, города.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);
- осознание ценности жизни;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремиться к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознавать здоровье как базовую ценность человека, признавать объективную необходимость в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Метапредметные:**

- уметь работать с разными источниками исторической информации (научно-популярная литература, словари и справочники), анализировать и оценивать информацию;
- владеть составляющими исследовательской и проектной деятельности: уметь видеть проблему, находить сходные аргументы в различных информационных источниках, классифицировать, делать выводы и заключения, структурировать;
- уметь поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для

профилактики психического и физического утомления;

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- уметь применять приобретенные навыки в повседневной жизни;
- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;
- увеличение количества обучающихся участвующих в школьных и городских спортивно-массовых мероприятиях;
- вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы профилактики в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- уметь работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, в игровых заданиях, соблюдая правила честной игры;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям.
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- уметь самостоятельно определять цели и задачи своего обучения для подготовки к сдаче нормативов.

### **Предметные:**

- знать историю и развитие спорта и Олимпийского движения, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать основные направления развития физической культуры в обществе, их

цели, задачи и формы организации;

- знать роль и место физической культуры на разных этапах развития;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- уметь излагать факты истории развития Олимпийских игр, характеризовать их значение и место в спорте;
- развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- формировать основные гигиенические представления об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать общие представления о здоровье, жизненно важных прикладных умениях и навыках сохранения и укрепления здоровья (режим дня, физическая активность, здоровое питание);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физической культурой и спортом;
- использовать знания умения и навыки в области здорового образа жизни для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- применять основные гигиенические правила и нормативы, используемые в процессе физического воспитания и спортивной деятельности;
- вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- составлять индивидуальные программы физического развития;
- соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в целях сбережения здоровья;
- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая культура в древнем мире.**

Теории возникновения физической культуры. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытно-общинного строя. Физическая культура Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Физическая культура Древнего Востока.

### **Физическая культура в средние века.**

Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей). Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа. Развитие педагогических идей о физическом воспитании в эпоху Возрождения.

### **Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.**

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Возникновение новых систем физического воспитания. Развитие спортивного движения. Физическая культура и спорт в капиталистических странах. Физическая культура и спорт в странах социализма. Международное спортивное движение.

### **Физическая культура в России и на территории СССР.**

Физическая культура народов России в 18 веке. Физическая культура России в 19 веке и начале 20-го века. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. Развитие физической культуры в послевоенные годы. Новый этап в развитии социалистической физической культуры (1960–1991 гг.). Физическая культура в постсоветской России. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России в 21 веке.

### **История Олимпийского движения.**

История зарождения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности. Международное Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Олимпийское движение в 20 веке. Зарождение и развитие инваспорта и паралимпийского движения. Россия в международных Олимпийских играх. Олимпийский комитет России. Современная концепция олимпизма.

### **Образ жизни как главный фактор здоровья**

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Показатели здоровья. Жизнедеятельность здорового человека. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

### **Основные составляющие здорового образа жизни**

Значение ЗОЖ в современном мире. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Первая помощь при неотложных ситуациях.

### **Режим дня**

Образ жизни: определение, категории. Правила организации режима дня. Биологические ритмы функционирования организм.

### **Физическая активность**

Роль физической активности в жизнедеятельности человека. Уровень физической активности человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизнедеятельности. Функции физической активности. Организация физического самосовершенствования. Методы самоконтроля. Профилактика переутомления при умственном труде.

### **Рациональное питание**

Значение рационального питания для здоровья человека. Рекомендации по здоровому питанию. Система правильного питания.

### **Личная гигиена**

Предмет и методы гигиены. Значение гигиены в повседневной жизни человека. Гигиена одежды и обуви. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

### **Влияние вредных привычек на здоровье человека**

Факторы, разрушающие здоровье. Причины зависимости. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Опасность вредных привычек. Основные причины возникновения вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

### **Культура психоэмоционального поведения**

Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния обучающихся.

### **Гигиена как наука**

История развития гигиены. Краткий очерк истории развития гигиены. Методы исследования гигиены. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

### **Окружающая среда и ее влияние на организм человека**

Гигиеническая характеристика окружающей среды. Факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.

### **Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

Воздух как среда обитания. Гигиенические требования к воздушной среде. Спортивные сооружения. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **Личная гигиена**

Гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиена режима дня.

### **Закаливание**

История закаливания и его значение в укреплении здоровья человека. Физиолого-гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания. Общие правила закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к закаливанию при проведении физкультурно-спортивных занятий.

### **Гигиена питания**

Питание как фактор здоровья. Понятие о гигиене питания. Функции пищи. Режим питания. Основные компоненты. Рациональное питание при активных занятиях физической культурой и спортом. Спортивные энергозатраты. Питание в период соревнований. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки. Безопасность питания спортсменов. Допинг в спорте. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.

### **Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок**

Факторы риска в физкультурно-спортивной практике. Гигиенические основы тренировки. Содержание и нормирование тренировочных нагрузок. Условия учебно-тренировочного процесса спортсмена. Особенности тренировочного процесса и режим. Учебно-тренировочный процесс спортсменов. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды. Использование природных факторов. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

### **Режим дня занимающихся физической культурой и спортом**

Режим дня. Основные правила организации распорядка дня. Физиологические и гигиенические положения режима дня.

### **Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности**

Применение восстановительных средств в спорте. Медико-гигиенические средства восстановления работоспособности. Психогигиенические средства восстановления работоспособности. Спортивный массаж.

### **Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности**

Медико-гигиенические средства повышения работоспособности. Психогигиенические средства повышения работоспособности.

### **Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

Гигиена различных видов спорта. Гигиена вида спорта по выбору.

### **ГТО**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1 – 5 – й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность. Стрельба.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура в Древнем мире	1
2	Физическая культура в Средние века	1
3	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени	1
4	Физическая культура в России и на территории СССР	1
5	История Олимпийского движения	1
6	Гигиена как наука	1
7	Окружающая среда и её влияние на организм человека	1
8	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1
9	Личная гигиена	1
10	Закаливание	1
11	Гигиена питания	1
12	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок	1
13	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	1
14	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	1
15	Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности	1
16	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1
17	Образ жизни как главный фактор здоровья	1
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1
19	Режим дня	1
20	Физическая активность	1
21	Рациональное питание	1
22	Личная гигиена	1

23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1
24	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
27	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
31	Стрельба.	1
32	Прыжок в длину с разбега	1
33	Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность.	1
34	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1