

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ТАНЧУКА И.А. С.ГЕОРГИЕВКАМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КИНЕЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
(ГБОУ СОШ с. Георгиевка)

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО «Здоровье»
Протокол №1 от 30.08.2024г.
Н.А. Смолякова

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
Е.Ф. Климовой
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О.директора школы
ГБОУ СОШ с. Георгиевка
О.С.Шафигулина
Приказ №85 Од от 30.08.2024г.

**Рабочая программа
для обучающихся специальной медицинской группы
курса «Физическая культура»
1 – 11 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся отнесенных к специальной медицинской группе составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования,
- примерной программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений
- образовательной программы ГБОУ СОШ с. Георгиевка муниципального района Кинельский.
- учебного плана 1-11 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ СОШ с. Георгиевка муниципального района Кинельский на 2019– 2020 учебный год .

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Программа составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный и на его преподавание отводится 102 часов в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей
- обучением правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастика с учетом врача и педагога.
- физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям (ЛФК) осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» , «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;
- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре. **Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются ,в качестве обязательного минимума выполняют теоретическую часть.**

По учебному плану 1-11 классов муниципального бюджетного образовательного учреждения на 2019 – 2020 учебный год на изучение физической культуры в специальной медицинской группе ГБОУ СОШ с. Георгиевка муниципального района Кинельский т 102 часа, 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки учащихся в СМГ, освоивших полный курс программы.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

Содержание программы

Основы знаний 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.

Способы деятельности

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

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: 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.

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, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; 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. 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. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперед, назад. Лазание по шесту. Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена». Бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на

лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания 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»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Календарно тематическое планирование

№ урок а	Тема урока
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка.
2-3	Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки
4	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика..
5-6	Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)
7-8	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта.
9	Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»
10	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места.
11-12	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры
13	Коррекционная гимнастика. Метание мяча.
14-15	Прыжковые упражнения. Игры
16	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой.
17-18	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры
19	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель».
20-21	Подвижные игры. Развитие ловкости и координации
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры
25	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой.
26-27	Подвижные игры. Прыжки в длину с места
28-30	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.
31-32	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
33	Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.
34	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений.
35-36	Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.
37-38	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы.
39	Подвижные игры.
40-41	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
42	Подготовительные упражнения опорного прыжка.

43-44	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.
45	Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.
46	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице.
47-48	Лазание по шесту. Подвижные игры.
49	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке.
50-51	Упражнения с гимнастическими предметами. Подвижные игры.
52	<u>Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении.
53	Передвижения на лыжах ступающим шагом
54	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища.
55	Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе
56	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.
57	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом
58-59	Повороты при спуске, торможение. Подъемы на склоне. Ходьба на лыжах в умеренном темпе
60-61	Прохождение дистанции с преодолением препятствие в умеренном темпе. Катание с небольших горок.
62-63	Спуски и подъемы , торможения «плугом» и «полуплугом» Катание с небольших склонов.
64	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.
65	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом
66-67	<u>Подвижные игры.</u> Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол.
68	Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.
69	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
70-71	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.
72-73	Коррекционная гимнастика. Пионербол.
74	Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
75	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты».
76-77	Метание малого мяча на дальность.
78	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости.
79-80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.
81-82	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры.

83	Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.
84	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол.
85-86	Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений
87	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.
88-89	Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.
90-91	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры.
92	Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.
93-94	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции.
95-96	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
97-98	Коррекционная гимнастика. Прыжки в высоту. Развитие силовых качеств
99	Подвижные игры
100-101	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.
102	Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето