

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Кинельское управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
" Здоровье "
Руководитель МО
Смолякова Н.А
Протокол №1
от 25.08.25г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по УВР
Климова Е.Ф.
от 28.08.25г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с.Георгиевка
Шафигулина О.С.
№ 90-ОД от 29.08.25г.

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 2025– 2026 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, возрастными 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 2025 – 2026 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	<u>Лёгкая атлетика.</u> 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	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекувырки, 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 на 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