

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 31.08.2024г
Руководитель ШМО МОУ СШ № 54
Накатов Р.Г. / Накатов Р.Г

Согласовано
Старший методист
Шапкина С.А.
31.08.2024

Утверждено
Решение педсовета протокол № 1
от 31.08.2024

Введено в действие приказом
МОУ СШ № 54
№ 492 от 31.08.2024
Директор МОУ СШ № 54
Белибихина

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования
для учащихся отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (1-11 класс)

Составитель(и) программы: учитель физической культуры первой категории Мишаткин С.Ф

Волгоград, 2024

Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11 классов разработана на основе Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений Физическая культура, 1-11 классы, под редакцией А.П. Матвеева, М. Дрофа 2020г ,образовательной программой МОУ СШ №54 Советского района Волгограда и в соответствии с приказами:

-Минпросвещения России от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»(в редакции приказов Минпросвещения Р.Ф от 18.07.2022г №569, от 08.11.2022 №955);

- Минпросвещения России от 31.05.2021г №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Минпросвещения Р.Ф от 18.07.2022 №568, от 08.11.2022 №955).

- Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с посл. Изменениями и дополнениями, внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 №1664, от 31.12.2015 №1577, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712, от 08.11.2022 №955);

- Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования;

- Минпросвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования;

- Минпросвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

В программе также учтены методические рекомендации по комплектованию и организации образовательного процесса в специально медицинских группах от 01.11.2011 г. № И-11\9683 Комитета по образованию и науке Администрации Волгоградской области, методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации №МД-583\19 «О медико – педагогическом процессе за организацией занятий по физической культуре обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, а также положение об организации занятий по физической культуре в специальной медицинской группе принятое в МОУ СШ №54 на педагогическом совете протокол №2 от.02.10.2019г.

В соответствии с ФГОС общего образования, основным образовательным программам НОО,ООО,СОО учебный предмет «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской группы вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 урока в неделю продолжительностью 40 минут). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и занимаются по особому расписанию. Внутри СМГ учащиеся распределены по нозологическим группам, согласно рекомендациям которые требуются при заболевании. В специально медицинскую группу вошли дети разного возраста. Рабочая программа для 1-11 классов составлена по согласованию с врачом ОО, учитывая их индивидуально возрастные особенности, а также специфику заболевания каждого учащегося.

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 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;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- 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, совершенствовании 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 (учителям и методистам ЛФК) осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показателями 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» (общенациональный компонент), «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, отнесенных 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.

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); сед (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 шести. 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.

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

№ урока	Тема урока	Вид	ЭОР
1	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка.	Лекция	https://uchi.ru/
2-3	Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки	Практика	https://uchi.ru/
4	Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег. Коррекционная гимнастика..	Практика	https://uchi.ru/
5-6	Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	Практика	https://uchi.ru/
7-8	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта.	Практика	https://uchi.ru/
9	Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»	Практика	https://uchi.ru/
10	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места.	Практика	https://uchi.ru/
11-12	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	Практика	https://uchi.ru/
13	Коррекционная гимнастика. Метание мяча.	Практика	https://uchi.ru/
14-15	Прыжковые упражнения. Игры	Практика	https://uchi.ru/
16	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой.	Практика	https://uchi.ru/
17-18	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	Практика	https://uchi.ru/
19	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель».	Практика	https://uchi.ru/
20-21	Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	Практика	https://uchi.ru/
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры	Практика	https://uchi.ru/
25	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой.	Практика	https://uchi.ru/
26-27	Подвижные игры. Прыжки в длину с места	Практика	https://uchi.ru/

28-30	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	Лекция Практика	https://uchi.ru/
31-32	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.	Практика	https://uchi.ru/
33	Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	Практика	https://uchi.ru/
34	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений.	Практика	https://uchi.ru/
35-36	Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
37-38	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы.	Практика	https://uchi.ru/
39	Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
40-41	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
42	Подготовительные упражнения опорного прыжка.	Практика	https://uchi.ru/
43-44	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
45	Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
46	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице.	Практика	https://uchi.ru/
47-48	Лазание по шесту. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
49	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке.	Практика	https://uchi.ru/
50-51	Упражнения с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
52	Упражнения в висе и упорах	Практика	https://uchi.ru/
53	Упражнения в висе и упорах	Практика	https://uchi.ru/
54	Упражнения в равновесии	Практика	https://uchi.ru/
55	Акробатические упражнения :М. из упора прием силой стойка на	Практика	https://uchi.ru/

	голове и руках; стойка на голове и руках . Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.		
56	Акробатические упражнения.:М. из упора приев силой стойка на голове и руках; стойка на голове и руках . Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Практика	https://uchi.ru/
57	Акробатические упражнения: М. из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на голове и руках. Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Практика	https://uchi.ru/
58-59	Акробатические упражнения: М. из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на голове и руках . Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. кие упражнения.	Практика	https://uchi.ru/
60-61	Упражнения на развитие гибкости	Практика	https://uchi.ru/
62-63	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя	Практика	https://uchi.ru/
64	Развитие координационных способностей	Практика	https://uchi.ru/
65	Развитие координационных способностей	Практика	https://uchi.ru/
66-67	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол.	Лекция\ практика	https://uchi.ru/
68	Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	Практика	https://uchi.ru/
69	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
70-71	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	Практика	https://uchi.ru/
72-73	Коррекционная гимнастика. Пионербол.	Практика	https://uchi.ru/
74	Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	Практика	https://uchi.ru/

75	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты».	Практика	https://uchi.ru/
76-77	Метание малого мяча на дальность.	Практика	https://uchi.ru/
78	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости.	Практика	https://uchi.ru/
79-80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
81-82	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
83	Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	Практика	https://uchi.ru/
84	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол.	Практика	https://uchi.ru/
85-86	Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	Практика	https://uchi.ru/
87	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.	Практика	https://uchi.ru/
88-89	Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	Практика	https://uchi.ru/
90-91	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры.	Практика	https://uchi.ru/
92	Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	Практика	https://uchi.ru/
93-94	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции.	Практика	https://uchi.ru/
95-96	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	Практика	https://uchi.ru/
97-98	Коррекционная гимнастика. Прыжки в высоту. Развитие силовых качеств	Практика	https://uchi.ru/
99	Подвижные игры	Практика	https://uchi.ru/
100-101	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.	Практика	https://uchi.ru/
102	Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	Практика	https://uchi.ru/

Список литературы

1. Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. И.Х.Вахитов, Ю.С.Ванюшин, Л.В. Макарова – М.: Дрофа, 2009.

Использование информации и материалов следующих Интернет – ресурсов:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
4. Сайт Министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
5. www.edu.ru
6. www.school.edu.ru
7. rusedu.ru
8. <http://www.openclass.ru>
9. <http://www.uchportal.ru/>