

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 116/2-26-195
от «31» августа 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (специальная медицинская группа «А»)

5-11 классы

Составлена:
Макаровой Е.В.,
учителем
по физической культуре
1 категории

Саянск, 2021 г.

Дополнительная образовательная программа «специальная медицинская группа» составлена на основе программы для специальных медицинских групп. Рабочие программы: физическая культура 5-11 классы; Волгоград, 2016г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время **совместных занятий** физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Знать понятие «здоровье», «гигиена», ЗОЖ (здоровый образ жизни), двигательный режим.

- Правильно выполнять упражнения для определённой группы мышц, знать их механизм воздействия на организм;

- Выполнять упражнения под счёт и в такт с остальным коллективом;

- Уметь самостоятельно составлять комплексы на определённую группу мышц;

- Уметь составлять и проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;

- Уметь правильно дышать - диафрагмальное дыхание(дыхание животом);

- Иметь навык самостоятельного контроля за своим здоровьем и самочувствием во время занятий физическими упражнениями (измерять пульс).

Главной **целью** дополнительной образовательной программы «специальная медицинская группа» является:

Развитие двигательной активности и сохранения здоровья учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе, осуществление индивидуальной ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого - медико-педагогической комиссии).

Задачи:

Гигиенические- знание ЗОЖ, режима и распорядка дня, системы правильного питания;

Воспитательные- формирование здоровой личности, совершенствование волевых и нравственных качеств, развитие чувства коллективизма, повышение дисциплины и воспитание ответственности;

Образовательные - обогащение учащихся знаниями в области физической культуры, овладение программой.

Пояснительная записка.

Приём в группы СМГ ведётся круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу по медицинским справкам с сопутствующим диагнозом и указанием специальной медицинской группы. Возраст занимающихся 5-11 класс.

Занятия в специальной медицинской группе проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу(40 мин.),34 часа в год. Объём нагрузки соответствует возрастным особенностям.

Кроме занятий в специальной медицинской группе занимающимся рекомендуется выполнять индивидуальные задания учителя для совершенствования отдельных элементов техники, физического развития и уровня здоровья.

Объём и характер упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития и уровня здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Темы уроков	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	1
2-3	Определение частоты пульса за 6 сек..Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальные цели.	2
4-5	ЧСС.КУ- метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	2

6	Верхняя передача мяча, передача мяча над собой. КУ -прыжок в длину с места.	1
7	Верхняя передача, приём мяча снизу. КУ -наклон туловища на гибкость.	1
8	КУ- верхняя передача мяча в сочетании с приёмом снизу.	1
9	ЗОЖ и его составляющие. Развитие силы(упражнения на тренажёрах)	1
10-11	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы(упражнения на тренажерах).	2
12-13	Диафрагмальное дыхание. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на тренажерах	2
14	Передачи, ведение, броски с места	1
15	Броски мяча в движении, ведение с изменением направления	1
16	Настольный теннис: обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. ОФП на развитие силы.	1
17	Настольный теннис: закрепление хватки и игровой стойки. Набивание мяча. ОФП.	1
18-19	Настольный теннис: Обучение удару по мячу с правой и левой стороны. ОФП.	2
20-21	Настольный теннис: Обучение подаче мяча. ОФП на развитие силы.	2
22-23	Учебная игра настольный теннис по правилам соревнований. ОФП.	2
24-25	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости	2
26-27	Упражнения с гантелями, диском «здоровье»,на тренажерах и на гибкость.	2
27-28	Различные виды передач, ведение, броски с разных точек	2
29	Бросок мяча в движении, ведение с изменением направления движения	1
30	КУ- бросок мяча в движении	1
31	ЧСС. Метание малого мяча на дальность. КУ-прыжок в длину с места.	1
32	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.	1
33	КУ - метание малых мячей на дальность.	1
34	Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма	1

8-11 классов

Номер уроков	Темы уроков	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	1
2-3	Определение частоты пульса за 1 мин. Повороты и перестроения. Пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Дыхательные упражнения.	2
4-5	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и в конце после заключительной части. Метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	2
6	Ходьба с изменением скорости движения. Медленный бег до 2-3 минут. Метание малого мяча «из-за спины через плечо» КУ - прыжок в длину с места.	1
7	Ходьба с изменением направления движения. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Метание малого мяча в цели. КУ - наклон туловища на гибкость.	1
8	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
9	Общефизическая подготовка на тренажёрах. Дыхательные упражнения. Изучение способов держания ракетки в настольном теннисе. Обучение игровой стойке и перемещениям. Обучение технике удара.	1
10-11	Общефизическая подготовка на тренажёрах. Дыхательные упражнения. Совершенствование хватки ракетки. Закрепление игровой стойки и техники удара мяча.	2
12-13	Диафрагмальное дыхание. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Обучение подаче мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис.	2
14	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление и совершенствование техники подачи и удара мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1
15	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с большими мячами. Верхняя передача, передача мяча над собой.	1
16	ОРУ с большими мячами. Медленный бег в	1

	сочетании с ходьбой, дыхательные упражнения. Верхняя передача, приём мяча снизу.	
17	ОРУ с большими мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой, дыхательные упражнения. Передачи в стену и в парах.	1
18-19	ОРУ с большими мячами. Диафрагмальное дыхание. Нижняя прямая подача. Передачи в парах через сетку.	2
20-21	ОРУ с малыми мячами. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Дыхательные упражнения. Верхняя передача в сочетании с приёмом снизу.	2
22	ОРУ с малыми мячами. Контрольное упражнение(КУ)- верхняя передача в сочетании с приёмом снизу.	1
23	ОРУ с малыми мячами .Контрольное упражнение(КУ)- нижняя прямая подача.	1
24-25	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча.	2
26-27	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Ведение с изменением скорости и направления движения.	2
27-28	Ходьба с выполнением ОРУ. Различные виды передач, ведение, броски с разных точек. Игры с элементами баскетбола.	2
29	Ходьба с выполнением ОРУ. Бросок мяча в движении, ведение с изменением направления движения. Игры с элементами баскетбола.	1
30	ОРУ в движении, дыхательные упражнения. Контрольное упражнение(КУ) - бросок мяча в движении.	1
31	Выполнение различных поворотов и перестроений. Метание малого мяча на дальность. КУ- прыжок в длину с места.	1
32	Повороты и перестроения в движении. Ходьба в сочетании с бегом. Дыхательные упражнения. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.	1
33	Ходьба в сочетании с бегом в течении 6 минут. Дыхательные упражнения. КУ - метание малых мячей на дальность.	1
34	Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании организма.	1