

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 6
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

РАССМОТРЕНА

На заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО
Шерстнев Д.В.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР
Овчинникова Н. А
29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБУ «Лицей №6»
№387-од от 30.08.2022 г.
Директор МБУ «Лицей №6»
Мицук Е. Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
1-11 классы**

Количество часов по учебному плану:

- 1 класс - 99 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 2 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 3 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 4 класс - 68 ч. в год, 2 ч. в неделю;
- 5 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 6 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 7 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 8 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю;
- 9 класс - 102 ч. в год, 3 ч. в неделю.
- 10 класс - 102 ч в год, 3 ч. в неделю;
- 11 класс – 102 ч. в год, 3 ч. в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21от 27.09.2021 г.

Учебники:

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. М., Просвещение,2018г.

Физическая культура 5-7 классы. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., М.: Просвещение 2018г.

Физическая культура 8-9 классы. Авторы: В.И. Лях, М.: Просвещение 2018г.

В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. М.: Просвещение, 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), 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 учений, 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 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.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

Физическая культура 1 — 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. — сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина.

Данная программа рассчитана на 68 часов.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион).

- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного

мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико- биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.

2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.

3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Содержание программного материала

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.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства игр.

Способы деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультурминуток, дыхательной гимнастики, подвижные игры на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. 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 расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

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 вверхи 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). 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 с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; 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», «Ловушка», «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», «Пингины 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»). Элементы спортивных игр. Спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

- технике безопасности при выполнении упражнений;
- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- способах изменения направления и скорости передвижения; о режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- правилах поведения на занятиях физической культурой;
- правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий; о технике выполнения физических упражнений;
- значении упражнения на развитие двигательных качеств; о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленное воздействующее 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;

.осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. Помимо этого, выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней

гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы, обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных учений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.