

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №40» города Смоленска**

**Рабочая программа
по физической культуре в специальной медицинской группе**

Класс: 1-11

Учителя:

Синяков Алексей Юрьевич, высшей квалификационной категории

Стрелкова Наталья Михайловна, высшей квалификационной категории

Салтыкова Алина Андреевна, первой квалификационной категории

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения

- личностные
- метапредметные
- предметные

2. Содержание курса

3. Календарно – тематическое планирование

Планируемые результаты

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение оздоровительной утренней зарядки и физкультминуток;
- раскрывать положительное влияние оздоровительных занятий на здоровье школьника;
- выполнять оздоровительные комплексы;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и определять степень физической подготовленности (сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость) с помощью тестовых упражнений.
- вести дневник самоконтроля (начиная с 3 класса);
- вести записи динамики основных показателей физического развития и физической подготовленности (начиная с 3 класса);
- следить за дыханием и сохранять правильную осанку.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования.

- разрабатывать и составлять самостоятельные занятия оздоровительной, коррегирующей направленности;
- подбирать нагрузку с учетом своих медицинских показаний об отклонениях в здоровье;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- рассказывать и обсуждать пройденный теоретический материал;
- вести дневник, включать данные контроля динамики физического развития;
- проводить подготовительную и заключительную части урока или занятия с оздоровительной направленностью;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

Планируемые предметные результаты на уровне среднего основного общего образования.

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний;
- составлять и выполнять оздоровительные комплексы лечебной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений разных оздоровительных систем физического воспитания.
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального и коллективного досуга;
- проводить основную часть урока занятия с оздоровительной направленностью;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Личностные результаты

На уровне начального общего образования:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

На уровне основного общего образования:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

На уровне среднего основного общего образования.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Метапредметные результаты

На уровне начального общего образования:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

На уровне основного общего образования:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

На уровне среднего основного общего образования.

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

-владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр 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 расслабление 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 (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 художественной и атлетической гимнастики: 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.

Индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям. Лазание, подлезание под предметами. Лазание по гимнастической стенке. Комплексы упражнений на диске здоровье. Ходьба по гимнастической скамейке. Соскок с высоты 20 см

Корригирующая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Легкая атлетика: Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Оздоровительная ходьба. Бег приставными шагами. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель, дартс.

Подвижные игры: «Пчелы и медведи», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Эстафеты», «Мяч капитану», «Полоса препятствий», «Карлики и великаны», «Что изменилось?»

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, пионербол, бадминтон.

- Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды и тела человека (*Экологическое воспитание*)
- Акробатические комбинации в спортивных танцах (*Эстетическое воспитание*)
- Варианты комплексов на тренажерах для самостоятельной работы (*Трудовое воспитание*)
- *Физическая культура и спорт как средство формирования ЗОЖ (Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия)*
- Соревнования в командных видах спорта (*Гражданское воспитание*)
- Варианты игр с семьей (*Гражданское воспитание*)
- Народные игры в культурной истории страны (*Эстетическое воспитание*)

Учебно-тематическое планирование

Разделы программы	Количество часов 1-4 классы	Количество часов 5-11 классы
Теоретические сведения	2	2
Гимнастика : комплексы упражнений на диске здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	12	12
Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков.	-	12
Легкая атлетика	13	13
Баскетбол	20	20
Бадминтон	9	9
Волейбол / пионербол	6	16
Подвижные игры	6	6
Всего часов	68	102

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической культуры и
ОБЖ
Протокол № ___ от __. __. 2022 г.
Руководитель МО
_____ Стрелкова Н.М.

Согласовано
Заместитель директора
_____ **Смирнова И.В.**
« ___ » _____ 2022 г.

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет: **физическая культура СМГ**
Количество часов в неделю по учебному плану:
2 (1-4, 5,9,10 кл), **3** (6-8,11 кл)
Всего количество часов в году по плану: **68 / 102**
Классы: 1-11
Учитель:

Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в специальной медицинской группе

№ урока	Тема учебного занятия по программе			Дата планиру емого проведе ния	Дата фактичес кого проведени я
	7-10 лет	11-13 лет	14- и старше		
Теоретические сведения /2 часа/					
инструктаж по технике безопасности на уроках					
1	Здоровый образ жизни. Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды и тела человека (Экологическое воспитание)	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности. Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды и тела человека (Экологическое воспитание)	ПУПАВ. Взаимосвязь внешних факторов окружающей среды и тела человека (Экологическое воспитание)		
2	Правила подвижных игр	Правила спортивных игр	Судейство спортивных игр		
Гимнастика /12часов/					
3	Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте	Строевые упражнения в движении		
4	индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.		
5	Лазание, подлезание под предметами	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на гимнастической скамейке		
6	Лазание по гимнастической стенке	Упражнения с набивными мячами	Общеразвивающие упражнения с предметами		
7	Комплексы упражнений на диске здоровье	Комплексы упражнений на диске здоровье	Комплексы упражнений на диске здоровье		
8	Ходьба по гимнастической скамейке	Равновесия на гимнастической скамейке	Индивидуальные задания по карточкам		
9-10	Соскок с высоты 20 см	Корригирующая гимнастика	Корригирующая гимнастика		
11-12	Корригирующая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика		
13-14	Дыхательная гимнастика	Индивидуальные задания по карточкам	Упражнения с набивными мячами		
Художественная гимнастика для девочек / 12часов/					
15-16	-	Базовые передвижения			
17-18	-				

		Упражнения с лентой/составление комбинации. Акробатические комбинации в спортивных танцах (Эстетическое воспитание)			
19-21	-	Упражнения с мячом/составление комбинации			
22-24	-	Упражнения с обручем/составление комбинации			
25-26	-	Упражнения со скакалкой/составление комбинации			
Атлетическая гимнастика для мальчиков/12 часов/					
27-30	Комплексы на тренажерах / эспандер, роллер, беговая дорожка. Варианты комплексов на тренажерах для самостоятельной работы (Трудовое воспитание)				
31-34	Комплексы с гантелями				
35-38	Упражнения на развитие силы				
Легкая атлетика / 13 часов/					
39-40 (15-16)	Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени	Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/	Сочетание ходьбы и бега /30 и 30м/		
41-43 (17-19)	Оздоровительная ходьба. Физическая культура и спорт как средство формирования ЗОЖ (Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия)	Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/. Физическая культура и спорт как средство формирования ЗОЖ (Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия)	Сочетание ходьбы и бега /400 и 400м/. Физическая культура и спорт как средство формирования ЗОЖ (Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия)		
44-46 (20-22)	Бег приставными шагами	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность с разбега		
47-48 (23-24)	Прыжок в длину с места	Оздоровительная ходьба	Оздоровительная ходьба		
49-51 (25-27)	Метание малого мяча в цель, дартс	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег		
Баскетбол /20 часов/					
52 (28)	Стойка игрока. Т.Б	Основная стойка и повороты Т.Б	Основная стойка и повороты в движении. Т.Б		
53-55 (29-31)	Сочетание способов перемещений/ бег,	Защитные действия	Защитные действия 1x1		

	остановки, повороты/				
56-58 (32-34)	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	Защитные действия 2х1		
59-61 (35-37)	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой	Защитные действия 2х3		
62-64 (38-40)	Ловля и передача мяча в парах	Выполнение передач в движении	Индивидуальное нападение		
65-66 (41-42)	Сочетание ловли и передачи и ведения мяча	Штрафные броски	Учебные игры 2х2		
67-69 (43-45)	Броски по кольцу	Учебные игры 3х3	Учебные игры 3х3		
70-71 (46-47)	Учебная игра в парах. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)	Учебные игры 5х5. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)	Учебные игры 5х5. Соревнования в командных видах спорта (Гражданское воспитание)		
Бадминтон / 9 часов/					
72-73 (48-49)	Стойка игрока, хват ракетки	Подача волана			
74-75 (50-51)	Передвижение	Передача волана в движении			
76 (52)	Передача волана	Игра через сетку			
77-78 (53-54)	Передача волана в движении. Варианты игр с семьей (Гражданское воспитание)	Одиночная, парная игра. Варианты игр с семьей (Гражданское воспитание)			
79-80 (55-56)	Игра через сетку	Смешанная игра			
Пионербол /		Волейбол / 16 часов/			
81-82 (57)	Стойка игрока	Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/		
83-85 (58)	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты, прыжки вверх/	Прием мяча снизу двумя руками		
86-88 (59)	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки/	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/	Подачи мяча верхняя прямая		

89-91 (60)	Передачи и ловля мяча двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	Индивидуальные тактические действия в нападении		
92-94 (61)	Поддачи мяча	Поддачи мяча нижняя прямая	Индивидуальные тактические действия в защите		
95-96 (62)	Игра по упрощенным правилам. Варианты игр с семьей (Гражданское воспитание)	Игра по упрощенным правилам. Варианты игр с семьей (Гражданское воспитание)	Двусторонняя учебная игра. Варианты игр с семьей (Гражданское воспитание)		
Подвижные игры/ б часа/					
97-98 (63-64)	«Пчелы и медведи». Народные игры в культурной истории страны (Эстетическое воспитание)	« Снайпер». Народные игры в культурной истории страны (Эстетическое воспитание)			
99-100 (65-66)	«Мяч ловцу»	« Эстафеты»			
101 (67)	«Мяч капитану»	« Полоса препятствий»			
102 (68)	«Карлики и великаны»	« Что изменилось?»			

Контроль обучения

Виды работ	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Контрольные испытания	-	-	-	1	1

Количество часов в 1-4 классах(7-10 лет) в КТП выделено жирным шрифтом.