


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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2018

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
 И.В. Смирнова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СШ № 40»
 И.В. Новикова
Приказ № 84/51-Од от 01.09.2018



Рабочая программа
по физической культуре в специальной медицинской группе

Класс: 1-11

Учителя: Стрелкова Н.М., Сняжков А.Ю.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные УУД

определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества.

Познавательные УУД

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

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, физкультурминуток, 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 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 (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 общеукрепляющих упражнений на разные группы мышц. 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.

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, пионербол, бадминтон

Учебно-тематическое планирование

Разделы программы	Количество часов 1-11 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

Паспорт календарно-тематического планирования

Рассмотрено
Руководитель МО
Голубева Л.П. / _____

Согласовано
Заместитель директора
Смирнова И.В./ _____

Учебный предмет: **физическая культура СМГ**

Количество часов в неделю по учебному плану: **2**(1-4 кл.), **3**(5-11 кл.)

Всего количество часов в году по плану: **68 / 102**

Классы: 1-11

Учитель: Стрелкова Н.М., Синяков А.Ю.

Календарно-тематическое планирование СМГ

№ урока	Содержание занятий			Дата проведения		Примечания
	7-10 лет	11-13 лет	14- и старше	по плану	по факту	
Теоретические сведения /2 часа/						
инструктаж по технике безопасности на уроках						
1	Здоровый образ жизни	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.	ПУПАВ			
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	Корректирующая гимнастика	Корректирующая гимнастика			
11-12	Корректирующая 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				

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/				
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	Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/	Сочетание ходьбы и бега /400 и 400м/			
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, остановки, повороты/	Защитные действия	Защитные действия 1x1			
56-58 (32-34)	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	Защитные действия 2x1			
59-61 (35-37)	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой	Защитные действия 2x3			
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 2x2			

67-69 (43-45)	Броски по кольцу	Учебные игры 3x3	Учебные игры 3x3			
70-71 (46-47)	Учебная игра в парах	Учебные игры 5x5	Учебные игры 5x5			
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	Одиночная, парная игра				
79-80 (55-56)	Игра через сетку	Смешанная игра				
Пионербол / 6 часов/		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)	Подачи мяча	Подачи мяча нижняя прямая	Индивидуальные тактические действия в защите			
95-96 (62)	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	Двусторонняя учебная игра			
Подвижные игры/ 6 часов/				Игра по упрощенным правилам		
97-98 (63-64)	«Пчелы и медведи»	«Снайпер»				

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.