

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 9 с углубленным изучением  
отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол от 23.08.23 № 12

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ № 9»

Хоронько С.Г.

Приказ от 23.08.23 № 138-Д

Рабочая программа курса  
«Специальная медицинская группа»  
5- 11 класс

ГО Краснотурьинск

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

В школе, наряду с такими заболеваниями, как заболевания пищеварительной системы, нарушение осанки, миопия и др. обучаются дети с бронхиальной астмой, которые занимаются в специальной медицинской группе и требуют особого внимания при составлении учебного материала и дозировании физической нагрузки. Для них дополнительно составлены методические рекомендации по овладению физкультурно-оздоровительной программы.

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.

### **Цель программы:**

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

### **Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Организация и проведение занятий с учащимися спец. мед. группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как эти ребята страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья. На изучение предмета отводится 1 ч в неделю, суммарно 34 часа.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

По окончании изучения курса «Физическая культура СМГ» должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, необходимых для преодоления скованности движений при определенных заболеваниях;
- воспитание морально-волевых качеств.
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- создание условий для вовлечения учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой жизни школы.

Каждый 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;

**Уметь:**

-составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
-выполнять легкоатлетические упражнения ,гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;  
-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений 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.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Знания о физической культуре

#### 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, 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.

### **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 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). 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.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые 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 «полулочка»; торможение способом «полуплуг».

### **Подвижные игры. ВФСК ГТО.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

## Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка.	1
2	Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.	1
3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	1
4	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком.	1
5	Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол» Беседа о пользе физических упражнений.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), техника исполнения. Подвижные игры «Попади – поймай»	1
7	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами.	1
8	Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	1
9	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой.	1
10	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения.	1
11	Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	1
12	Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках.	1
13	Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры.	1
14	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1
15	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1
16	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
17	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	1
18	<b>Лыжная подготовка</b> Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
19	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища.	1
20	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом	1
21	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры.	1

22	<b>Подвижные игры.</b> Техника безопасности по спортивным и подвижным играм.	1
23	Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса.	1
24	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления.	1
25	Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола.	1
26	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры.	1
27	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты».	1
28	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	1
29	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
30	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол.	1
31	Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	1
32	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места.	1
33	Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	1
34	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом .	1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура, 10-11 классы/Матвеев А.П., Палехова Е.С

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011. Физическая культура, 10-11 классы/Матвеев А.П., Палехова Е.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение, 2011. Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307171

Владелец Хоронько Сергей Геннадьевич

Действителен с 22.09.2022 по 22.09.2023