

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ
/протокол № 1
от 27.08.2021г./

Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол №1
от 30.08.2021г.

Утверждено
приказом
№ 185-ОД от
31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в специальной медицинской группе, для 1 - 4 классов
Коротаевой Татьяны Александровны, учителя физической культуры

на 2021 - 2022 учебный год

с. Викулово
2021 год

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура в СМГ»

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, доброжелательности 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

- 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;
- 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 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).

2. Содержание учебного предмета.

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Строевые упражнения.	<p>Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево.</p> <p>Размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой».</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.</p>
Упражнения для формирования правильной осанки.	<p>Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) выполнять различные движения руками, ногами;</p> <p>приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и</p>

вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступить на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания,

стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног, согнутых под прямым углом в коленных суставах, с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого

	<p>пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.</p> <p><i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.</p>
<p>Общеразвивающие и дыхательные упражнения.</p>	<p>Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с</p>

	<p>гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.</p> <p>Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.</p>
<p>Упражнения для глаз.</p>	<p>Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с</p>

	поворотом головы. Упражнения с мячами.
Упражнения для моторной неловкости.	Упражнения для развития мелкой моторики рук, комплексы упражнений с мячами, около гимнастической стенки. Упражнения в равновесии с мячами. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами; в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях; в сочетании с другими видами движения; по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.</p> <p>Ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч.</p> <p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом, игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом); упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, пальчиковая гимнастика; мышечная релаксация.</p>

Упражнения на фитболах.	Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом. Правильная посадка на фитболе. Сохранить правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
Упражнения для различных групп мышц.	Упражнения для мышц шеи, для мышц спины и плечевого пояса из положения «лёжа». Упражнения для мышц боковой поверхности бедра.
Подвижные игры и эстафеты.	Бадминтон: правила игры, хват ракетки, стойка игрока, подача волана снизу, сверху. Подвижные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой игры. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы уроков	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях в СМГ. Приёмы измерения ЧСС и дыхания.	1
2.	Понятие строя. Строевые команды	1

3.	Основная стойка, повороты направо, налево, кругом	1
4.	Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две и обратно	1
5.	Выполнение всех строевых команд.	1
6.	ОРУ без предметов.	1
7.	ОРУ с предметами.	1
8.	Ходьба с осуществлением дыхательных упражнений и изменением длины и ширины шага. Медленный бег.	1
9.	ОРУ. Медленный бег 2 мин. С правильным дыханием через нос.	1
10.	ОРУ. Специальные беговые упражнения с правильным дыханием через нос.	1
11.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Контроль дыхания.	1
12.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с правильным дыханием через нос.	1
13.	Комплекс упражнений на дыхание из положения стоя.	1
14.	Комплекс упражнений на дыхание и расслабление мышц из положения сидя	1
15.	Комплекс упражнений на дыхание в движении, на месте и сидя.	1
16.	Общие физические упражнения в движении	1
17.	Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища	1
18.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его в приседе. Броски мяча из одной руки в другую	1
19.	Подбрасывание и ловля теннисного мяча поочерёдно правой и левой рукой.	1
20.	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1
21.	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной и ловля мяча от стены.	1
22.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит»	1

23.	Ловля мяча после хлопка над головой и за спиной.	1
24.	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1
25.	Упражнения в равновесии с мячами.	1
26.	Упражнения с набивными мячами	1
27.	Упражнения с волейбольными мячами.	1
28.	Упражнения с теннисными мячами.	1
29.	Упражнения на «шведской стенке».	1
30.	Упражнения на степ-платформе.	1
31.	Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Измерение пульса и дыхания.	1
32.	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе с осуществлением дыхательных упражнений.	1
33.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
34.	Медленный бег с переходом на ходьбу с правильной осанкой.	1
35.	Ходьба с правильной осанкой по массажным коврикам и с гимнастической палкой.	1
36.	Упражнения лёжа на спине для укрепления мышц брюшного пресса.	1
37.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
38.	Упражнения со скакалкой. Игра «Море волнуется».	1
39.	Комплекс упражнений с большими мячами Игра «Одиннадцать».	1
40.	Комплекс упражнений с мешочком на голове для профилактики нарушений осанки.	1
41.	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	1
42.	Упражнения на вытяжение.	1
43.	Комплекс упражнений на степ-платформе для коррекции осанки.	1
44.	Упражнения для укрепления мышц спины, лёжа на животе «Рыбка», «Брасс», «Качели».	1

45.	Упражнения для укрепления мышц спины из положения стоя.	1
46.	Упражнения для укрепления мышц спины из положения сидя.	1
47.	Упражнения для укрепления мышц спины из положения «лёжа на боку».	1
48.	Упражнения с обручами.	1
49.	Упражнения на фитболах.	1
50.	Упражнения на степ-платформе.	1
51.	Повторение ранее изученных упражнений для осанки.	1
52.	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.	1
53.	Катание массажных мячей ногами.	1
54.	Ходьба по массажным коврикам.	1
55.	Упражнения на расслабление. Игра «Замри».	1
56.	Ходьба и катание гимнастических палок ногами	1
57.	Ходьба по «корректирующей» дорожке	1
58.	Ходьба с разным положением стоп.	1
59.	«Сбор» мелких предметов пальцами ног.	1
60.	Ходьба «ёлочкой» по гимнастической палке.	1
61.	Повторение всех упражнений для профилактики плоскостопия	1
62.	Упражнения для снятия зрительной нагрузки.	1
63.	Упражнения для улучшения зрения. Игра «Кто первый моргнул, тот проиграл».	1
64.	Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц	1
65.	Упражнения для улучшения аккомодации глаз.	1
66.	Тренировка мышц глаз по методике В.Ф. Базарного.	1
67.	Повторение упражнений для глаз.	1

68.	Упражнения для мышц шеи.	1
69.	Упражнения для мышц рук.	1
70.	Упражнения для мышц рук, груди, спины.	1
71.	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса из положения «лёжа».	1
72.	Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра.	1
73.	Упражнения для мышц боковой поверхности бедра.	1
74.	Упражнения для мышц задней поверхности бедра	1
75.	Упражнения для мышц боковой поверхности бедра и спины.	1
76.	Упражнения для мышц передней поверхности бедра.	1
77.	Упражнения для мышц спины и общего расслабления.	1
78.	Дыхательные упражнения	1
79.	Обобщающий урок.	1
80.	Упражнения для укрепления мышц тазового дна.	1
81.	Упражнения для укрепления мышц спины.	1
82.	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	1
83.	Упражнения для укрепления боковых мышц.	1
84.	Упражнения для укрепления косых мышц.	1
85.	Упражнения для укрепления мышц ног.	1
86.	Упражнения для улучшения координации движений и равновесия.	1
87.	Упражнения для улучшения кровообращения.	1
88.	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.	1
89.	Повторение всех упражнений на фитболах.	1
90.	Бадминтон. Правила игры.	1
91.	Хват ракетки. Стойка игрока	1

92.	Подача волана снизу, сверху.	1
93.	Удары. Учебная игра.	1
94.	Удар сверху, снизу	1
95.	Тактика в доступном объёме.	1
96.	Эстафета с эстафетной палочкой. Игра малой подвижности «Ручеёк»	1
97.	Эстафета с мячом. Подвижная игра «Третий лишний»	1
98.	Эстафеты встречныеюПодвижная игра «Вышибалы»	1
99.	Закрепление ранее изученных элементов.	1