

Приложение
к основной образовательной программе
полного общего образования
утвержденной от 31.08.2018г.№198

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в специальной медицинской группе

Класс: 10-11 КЛАССЫ

Количество часов: 204 часа

г.Кириши
2020г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу года обучения обучающийся научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом; выполнять метание малого мяча, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча; СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

– выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия; СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

– выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен». СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

Предметные результаты:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие присмы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Демонстрировать. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девуш
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,0
	Бег 3000 м, мин	13,30	—

Содержание учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); передвижениях на лыжах СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); плавании(теория); совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе) СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Метание мяча на дальность. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория);

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); Страховка. Полосы препятствий СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория); *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке* СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория);

Коррекционная работа

Комплексы дыхательной гимнастики

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на пояссе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Упражнения для развития координации движений.

Передвижение к ориентирам (флаги или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начертанным на полу.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начертенной линии, по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см.

Упражнения для формирования свода стоп.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать

ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами.

Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища.

Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля

Сгибание, разгибание, врацение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Тематическое планирование

		Класс
		10-11
	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	в процессе урока
	№ п/п	Вид программного
1		
1	Подготовка к соревновательной деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	3

	Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы дыхательной гимнастики. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	3
3	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	3
4	Упражнения для развития координации движений.	3
5	Упражнения для формирования свода стоп.	3
6	Комплексы дыхательной гимнастики.	3
7	<i>Метание мяча на дальность. Оздоровительные ходьба и бег.</i> СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	2
8	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
9	Упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	9
10	Упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	8
11	Комплексы дыхательной гимнастики.	1
12	Передвижения на лыжах. СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория). (шагом) <i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;</i>	11
13	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол) СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	17
15	Упражнения для развития координации движений.	1
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Баскетбол) СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	14
17	Упражнения для формирования свода стоп.	1

8	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами.	9
19	Плавание (теория) . Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.(теория)	5
20	Зачет. Комплекс упражнений по специальной медицинской группой «Б»	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Футбол, мини-футбол). СМГ-А (теория, техника), СМГ-Б (теория).	3
	Итого	102



Прошнуровано и пронумеровано
8 (восемь) листов
Директор МОУ «КСОН №2»
/ В.В.Лебедев/